

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ
АДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ» ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ
Факультет початкової освіти та фізичної культури
Кафедра теорії та методики фізичної культури



ОСОБИСТІСНО-ЗОРІЄНТОВАНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В НУШ:

«Волейбол у ритмі особистості»

Серія 11



ВОЛОДИМИР ТАРАСЮК
НАТАЛІЯ ДЕНИСЕНКО
ВАСИЛЬ КУЛЬЧИНСЬКИЙ

Луцьк, 2025

УДК : 378.011.3-051:796(477.82)(043.5)

Укладачі:

Володимир Тарасюк, старший викладач кафедри теорії та методики фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, голова спортивного клубу, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України.

Наталія Денисенко, Заслужений вчитель України, доктор педагогічних наук, декан факультету початкової освіти та фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

Кульчитський Василь, викладач фізичного виховання КЗ ЛОР «Бродівський фаховий педагогічний коледж імені Маркіяна Шашкевича

Тарасюк В., Денисенко Н., Кульчинський В. Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання: «Волейбол у ритмі особистості» (серія 11), методична розробка-практикум для вчителів фізичної культури та здобувачів освіти спеціальності 014.11.Середня освіта (Фізична культура) освітнього ступеня «бакалавр». Луцьк : ПП Мажула Ю. М. , 2025.119 С.

Методичний посібник присвячений реалізації варіативного модуля «Волейбол» у старших класах у межах освітньої галузі «Фізична культура» відповідно до Концепції Нової української школи. У центрі уваги - сучасні підходи до організації уроків волейболу, які спрямовані на розвиток технічних, тактичних і особистісних якостей учнів. У виданні представлено календарно-тематичне планування з волейболу на курс вивчення, зразки практичних занять, а також тестові вправи для перевірки сформованості ігрових навичок у старшокласників. До кожного уроку дібрано інтернет-ресурси, які розширюють можливості для самостійного навчання і роботи з мультимедійними матеріалами. Окрему увагу приділено методичній підтримці вчителя: розглядаються питання формулювання цілей згідно з Державним стандартом базової середньої освіти, розвиток мовної та термінологічної компетентності, інноваційні підходи до навчання через гру. Посібник допоможе педагогам ефективно впроваджувати модуль волейболу, формуючи в учнів стійкий інтерес до командних видів спорту, навички здорової комунікації та прагнення до фізичного самовдосконалення.

Рекомендовано вчителям фізичної культури та здобувачам вищої освіти спеціальності 014.11.Середня освіта (Фізична культура) освітнього ступеня «бакалавр».

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Ольга ШИНКАРЕНКО. Вчитель-методист вищої категорії, Комунального закладу загальної середньої освіти «Луцький ліцей №25 Луцької міської ради», призер обласного конкурсу «Учитель року» в номінації «Фізична культура».

Анатолій ВОЛЬЧИНСЬКИЙ. Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри здоров'я та фізичної культури ВНУ імені Лесі Українки.

Розглянуто на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури КЗВО Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради (протокол №6 від 13.01.2025р.).

Рекомендовано до друку вченою радою факультету початкової освіти та фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради (протокол № 12 від 21.05.2025).

© Наталія ДЕНИСЕНКО, Ірина КЛІШ, Людмила ВАСИЛЕВСЬКА
«КЗВО Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

ЗМІСТ

ВСТУП. ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВИКЛАДАННЯ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ: АКЦЕНТ НА ВОЛЕЙБОЛ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ	4
1. ВОЛЕЙБОЛ ЯК ВИД СПОРТУ	6
2. ВОЛЕЙБОЛ У ШКІЛЬНІЙ ПРОГРАМІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	9
3. ПЛАНУЄМО УРОК ВОЛЕЙБОЛУ	15
4. ЕЛЕКТРОННІ ТЕСТИ З ВОЛЕЙБОЛУ (12 БЛОКІВ)	21
5. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО УРОКІВ З ВОЛЕЙБОЛУ	25
6. «ВОЛЕЙБОЛ: ВІД ТЕХНІКИ ДО НАТХНЕННЯ» (ОРІЄНТОВНИЙ ЗМІСТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ)	30
ДОДАТОК А	104
ДОДАТОК В	115
ЛІТЕРАТУРА	117



ВСТУП

Підготовка вчителя фізичної культури до викладання ігрових видів спорту в умовах Нової української школи: акцент на волейбол як ефективний засіб формування ключових компетентностей

У контексті реформування освітнього процесу відповідно до Концепції Нової української школи (НУШ) змінюються підходи до підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Однією з пріоритетних задач стає не лише забезпечення належного рівня фахової підготовки, а й формування в педагогів умінь і навичок організації фізкультурно-оздоровчої діяльності з орієнтацією на компетентнісний підхід. У цьому контексті ігрові види спорту, зокрема волейбол, відіграють важливу роль як практично значущі та доступні засоби реалізації освітніх і виховних цілей.

Волейбол як командна гра сприяє розвитку фізичних якостей (швидкості, координації, витривалості, сили), водночас формуючи комунікативні навички, вміння працювати в команді, дотримуватись правил та взаємодіяти з партнерами. Це повністю відповідає основним засадам НУШ, де ключовими є розвиток соціальних та емоційних компетентностей, критичного мислення та здатності до співпраці.

Отже, включення волейболу до навчального процесу з фізичної культури набуває не лише фізичного, але й педагогічного сенсу.

Підготовка вчителя до ефективного викладання волейболу має базуватись на методичній гнучкості та практичному досвіді. Йдеться про володіння варіативними методами навчання техніки і тактики гри, використання інтерактивних форм роботи (ігрові завдання, командні челенджі, освітні ігри), а також адаптацію вправ до вікових та фізичних особливостей учнів.

Важливо, щоб майбутній учитель розумів не лише механіку гри, але й її ціннісний потенціал у вихованні особистості.

Крім того, з урахуванням новітніх підходів до освітнього процесу, акцент слід робити на міжпредметні зв'язки. Волейбол дозволяє інтегрувати

знання з біології (фізіологія руху), математики (рахунок очок, побудова тактики), інформатики (відеоаналіз техніки гри) тощо. Такий підхід відповідає інтегрованому принципу навчання, що є основою НУШ.

Практична значущість волейболу як навчального інструменту полягає також у доступності матеріально-технічної бази. На відміну від багатьох інших видів спорту, волейбол не потребує дорогого обладнання: достатньо м'яча, розмітки та сітки. До того ж гра легко модифікується під різні умови: уроки на свіжому повітрі, малий спортивний зал або навіть навчальний кабінет з елементами руханок.

Отже, ефективна підготовка вчителя фізичної культури в умовах НУШ має враховувати значний потенціал волейболу як засобу розвитку ключових компетентностей учнів. Це вимагає від педагогів високого рівня професійної мобільності, здатності до творчого підходу та постійного вдосконалення методів навчання. Таким чином, волейбол постає не лише як спортивна гра, а як освітній інструмент, що формує сучасну особистість у гармонії фізичного, інтелектуального та соціального розвитку.

1. ВОЛЕЙБОЛ ЯК ВИД СПОРТУ

Волейбол - це динамічний і видовищний командний вид спорту, в якому дві команди змагаються на майданчику, розділеному сіткою, з метою перекинути м'яч через сітку на сторону суперника так, щоб той не зміг його повернути назад у межах правил. Цей вид спорту поєднує фізичну витривалість, швидкість реакції, техніку, стратегію та командну взаємодію, що робить його популярним як серед професіоналів, так і серед аматорів у всьому світі.

Історія виникнення



Волейбол був створений у 1895 році в США Вільямом Дж. Морганом - інструктором молодіжної християнської організації YMCA. Спочатку гра мала назву «мінонет» (від англ. *mintonette*), і була задумана як менш інтенсивна альтернатива баскетболу для дорослих. Однак з часом правила гри змінювались, удосконалювались і перетворили волейбол на самостійний динамічний вид спорту. У 1947 році було засновано Міжнародну федерацію волейболу (FIVB), а вже з 1964 року волейбол став олімпійським видом спорту.

Правила гри

Основні правила гри в волейбол

- Волейбол - це гра 12 осіб, тобто це дві команди по 6, при цьому ще стільки перебувають у запасі.
- Якщо м'яч залишається у грі, то приймаюча команда повинна перекинути його назад.
- Правила волейболу дозволяють при розіграші зробити *три торкання*, причому один гравець *двічі підряд не може доторкнутися до м'яча*.
- Ні в якому разі не можна під час розіграшу доторкатися будь-якими частинами тіла до сітки, так як ця дія може принести додаткове очко команді супротивників.

Класична гра у волейбол відбувається між двома командами по шість гравців на кожній стороні. Метою є виграти три з п'яти партій (сетів), перші чотири з яких тривають до 25 очок, а вирішальний п'ятий - до 15 очок, за умови переваги щонайменше в два очки. М'яч можна торкатися не більше трьох разів з одного боку, і він не повинен торкатися землі. Гравці постійно змінюються за годинниковою стрілкою після здобуття права на подачу, що забезпечує ротацію та рівномірну участь у грі.

Техніка та елементи гри

У волейболі існує кілька основних технічних елементів: подача, прийом м'яча, передача, напад (удар), блок та захист. Подача може бути планерною або силовою, з місця чи з розбігу. Прийом вимагає точності та миттєвої реакції. Передача - це ключ до організації атаки. Напад зазвичай здійснюється сильним ударом зверху, з метою завершити розіграш.

Блокування дозволяє зупинити чи уповільнити атаку суперника, а захист - врятувати м'яч після удару.

Тактика і командна гра



Успішна гра у волейболі залежить не лише від індивідуальної техніки, але й від злагодженої командної взаємодії. Команди застосовують різноманітні тактичні схеми, наприклад, систему 5-1 (один розігруючий, п'ять нападників) або 4-2 (два розігруючі). Гравці мають чіткі ролі: ліберо спеціалізується на захисті, розігруючий організовує атаку, центральні блокуючі відповідають за гру біля сітки.

Різновиди волейболу

Крім класичного волейболу в залі, існують й інші популярні форми гри: **пляжний волейбол** (дві особи в команді, гра на піску), а також **сидячий волейбол** - параолімпійський варіант гри для спортсменів з обмеженими можливостями.

Волейбол в Україні

В Україні волейбол має довгу історію, що бере початок ще з радянських часів. Сьогодні функціонують професійні ліги - чоловіча та жіноча Суперліга, розвиваються дитячо-юнацькі спортивні школи, проводяться чемпіонати серед студентів та аматорських команд. Українські волейболісти неодноразово представляли країну на міжнародній арені, зокрема в рамках чемпіонатів Європи та світу.

Користь волейболу

Гра у волейбол розвиває координацію, витривалість, швидкість мислення, покращує роботу серцево-судинної системи, зміцнює м'язи та формує командний дух. Це також чудовий спосіб зняти стрес і провести час із користю для здоров'я.

2. ВОЛЕЙБОЛ У ШКІЛЬНІЙ ПРОГРАМІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ



Волейбол - один із базових видів спорту, який входить до шкільної програми фізичного виховання в Україні, починаючи з 5–6 класів і до 11

класу. Його вивчення сприяє всебічному розвитку школярів, формуванню фізичних, тактичних і соціальних якостей, а також знайомить учнів із принципами колективної гри.

1. Теоретичні теми у шкільному курсі волейболу

Теоретичне навчання — важлива частина процесу. Учні знайомляться з історією виникнення волейболу, правилами гри та елементами суддівства.



Основні теоретичні теми:

- Історія виникнення та розвитку волейболу.
- Міжнародні та національні організації з волейболу (FIVB, Федерація волейболу України).
- Основні правила гри: склад команди, побудова майданчика, система нарахування очок, правила заміни.
- Функції гравців: ліберо, пасуючий, нападник, блокуючий.

- Тактичні схеми розташування гравців (наприклад, 6-0, 5-1).
- Суддівські жести, система ротації.
- **Техніка гри у волейбол**
- У школі учнів знайомлять із базовими технічними елементами:

Основні елементи техніки:

Подача м'яча:

нижня пряма (для початківців),

верхня (тенісна) подача,

планерна подача (пізніше).



Прийом м'яча (обробка м'яча знизу) — «платформа».

Передача м'яча двома руками зверху (пас).

Нападний удар — постановка рук, розбіг, стрибок, удар.

Блокування — техніка виконання одиночного та групового блоку.

Захисні дії в падінні — перекат, «рибка».

Заняття починаються з вивчення простих елементів, поступово переходячи до складніших технік, коли учні готові фізично та координаційно.

Тактика гри у волейбол

Тактична підготовка у шкільному віці має ознайомчий характер. Учні вивчають:

- Роль кожного гравця на майданчику.
- Поняття "зона", "ротація", "позиційна атака".
- Взаємодія гравців при прийомі подачі (зональне розташування).
- Основи побудови атаки: прийом — пас — удар.
- Колективна оборона: «парасолька», «куб», індивідуальний захист.

Особлива увага приділяється злагодженості дій, вмінню комунікувати, правильному пересуванню по майданчику.

Спеціальна фізична підготовка



Волейбол вимагає від учнів певного рівня фізичного розвитку. У шкільній програмі велике значення мають вправи на:

- **Стрибучість:** підскоки, стрибки на місці, в довжину, через скакалку.
- **Швидкість реакції:** ловіння м'яча після відбивання від стіни, імпульсивні рухи.
- **Силу рук і плечового поясу:** віджимання, вправи з м'ячем, кидки.
- **Гнучкість та координацію:** вправи на баланс, розтяжка.
- **Витривалість:** ігрові вправи, естафети, біг на середні дистанції.

Такі вправи інтегруються в розминку або проводяться у вигляді ігрових завдань.

Методика вивчення волейболу: юнаки і дівчата

Юнаки:

- Частіше мають більшу силу удару та швидкість рухів.
- Акцент робиться на розвиток стрибучості, швидких атак, силових подач.
- Більше часу приділяється техніці блокування, нападу, тактичній побудові гри.
- Використовуються ігрові двобої 3х3, 4х4 для розвитку командної взаємодії.

Дівчата:

- Перевага — у координації, гнучкості, точності.
- Більше уваги приділяється техніці прийому, пасу, переміщенням.
- Навчання відбувається поступово, з багаторазовим повторенням елементів.
- Часто використовують групові вправи в парах, трійках, де фокус — на взаємодії.

Для обох груп рекомендується вести щоденники самоконтролю або зворотного зв'язку, оцінювати не лише результат, а й старання, розвиток навичок, роботу в команді.

Отже, волейбол у шкільній програмі — це не лише знайомство з видом спорту, а й ефективний засіб формування фізичного, психологічного та

соціального здоров'я учнів. Через волейбол розвивається почуття колективу, відповідальності, лідерства та дисципліни.

3.ПЛАНУЄМО УРОК ВОЛЕЙБОЛУ

Нижче подано календарно-тематичне планування на 20 уроків з модуля «Волейбол» для учнів старших класів (10–11 кл.), адаптоване до вимог Нової української школи. У кожному уроці враховано:

Урок №1

Тема: Вступ. Історія волейболу

Освітні завдання:

- 1.Ознайомлення з модулем «волейбол». Ознайомити з історією виникнення волейболу. Засвоїти базові правила гри. Розвинути інтерес до командного виду спорту
2. Правила безпеки під час занять волейболом
3. Основні правила гри

Тести / Контроль: Інструктаж, опитування. Тестові завдання:

- Що означає "ротація"?
- Скільки гравців у команді?
- Як нараховуються очки?

Розминка: Динамічна, з елементами координації. Біг, стрибки, координаційні вправи.

Теорія: історія волейболу. Роль FIVB. Основні правила гри: ротація, рахунок, подача.

Методи навчання: Словесний метод, пояснювально-демонстраційний метод

Інфо ресурси

<https://uk.wikipedia.org/wiki/Волейбол>
волейболу України)

<https://fvu.in.ua> (Федерація

Відео: “Rules of Volleyball” (YouTube)



Урок №2

Тема: Основна стійка. Переміщення на майданчику

Освітні завдання:

1. Формування правильної стійки гравця
2. Рухи в захисті
3. Ігри на координацію рухів

Тести / Контроль: Вправи на рівновагу

Теорія: Структура гри, розмітка поля

Розминка: Динамічна, з елементами координації та імітаційна + загальна

Методи навчання: Практичні дії, вправи за зразком

Відео на YouTube: "Basic volleyball stance"

Урок №3

Тема: Передача м'яча зверху

Освітні завдання:

1. Засвоєння техніки
2. Вправи в парах
3. Рухові завдання на спритність і координацію + передача

Тести / Контроль: Тест на точність передач

Теорія: Фізіологія м'язової роботи

Розминка: Структурована з елементами гімнастики

Методи навчання: Ігровий метод, частково-пошуковий

<https://volleyacademy.com.ua>

Урок №4

Тема: Передача м'яча знизу

Освітні завдання:

1. Засвоєння техніки передач
2. Вправи в парах через сітку
3. Рухові завдання на спритність і координацію + передача

Тести / Контроль: Тест на точність передач передачі

Теорія: Фізіологія м'язової роботи

Розминка: Структурована з елементами гімнастики

Методи навчання: Ігровий метод, частково-пошуковий

<https://volleyacademy.com.ua>

Урок №5

Тема: Передача м'яча знизу

Освітні завдання:

1. Техніка передачі знизу
2. Виконання в парах
3. Перехід з верхньої передачі

Теорія: Зони прийому

Тести / Контроль: вправи на точність передачі

Розминка: Комбіновані вправи. Парна робота, динамічна розминка

Методи навчання: Пояснювально-демонстраційний

<https://volleyacademy.com.ua>

Урок №6

Тема: Розташування гравців. Система гри 6-0

Освітні завдання:

1. Навчити орієнтуватися в зонах майданчика.
2. Засвоїти систему розташування 6-0.
3. Формувати тактичне мислення.

Теорія: Пояснення зони 1–6, зміни місць. Система гри 6-0.

Розминка: Робота в парах, стрибки, вправи на реакцію.

Тестові завдання:

- Де розташована зона 3?
- Що таке «передня лінія»?

Методи навчання: Ігровий метод, частково-пошуковий

Інфо-ресурси:

- Схеми розташування: volleyballtoolbox.net



Урок №7

Тема: подача м'яча. Техніка нижньої подачі

Освітні завдання:

1. Навчити техніці нижньої прямої подачі.
2. Розвивати точність і силу рук.
3. Формувати вміння самоконтролю.

Розминка: Скакалка, обертання рук, махові вправи.

Теорія: Нижня подача: стійка, замах, удар.

Тестові завдання:

- Які помилки бувають при подачі?
- Коли подача вважається вдалою?

Методи навчання: Ігровий метод, частково-пошуковий

Інфо-ресурси:

- Відео: “Basic Underhand Serve Tutorial” (YouTube)

Урок №8

Тема: Верхня подача. Види подач

Освітні завдання:

1. Ознайомити з видами верхніх подач.
2. Удосконалити техніку подачі.
3. Сприяти формуванню сили плечового поясу.

Розминка: Вправи з м'ячем на точність.

Теорія: Верхня подача, планер, силова.

Тестові завдання:

- Назвіть 2 види верхньої подачі.
- Який тип подачі найскладніший для суперника?

Інфо-ресурси:

Відео: “How to Do a Float Serve” (volleyball1on1.com)

Урок №9

Тема: Прийом подачі. Техніка “платформи”

Освітні завдання:

1. Навчити прийому м'яча знизу.
2. Розвинути реакцію і стійкість.
3. Удосконалити комунікацію в парі.

Розминка: Біг із зміною напрямку, передача в парах.

Теорія: Прийом м'яча двома руками знизу.

Тестові завдання:

- Як називається техніка прийому?
- Яке положення рук правильне?

Інфо-ресурси:

Відео: “Volleyball Bump Technique”

Урок № 10

Тема: Передача м'яча двома руками зверху

Освітні завдання:

1. Освоїти точну передачу зверху.
2. Розвивати відчуття м'яча.
3. Формувати командну координацію.

Розминка: Стрибки, рухливі ігри з м'ячем.

Теорія: Положення рук, пальців, передача з місця і в русі.

Тестові завдання:

- Де розташовані руки при передачі зверху?
- Чому важлива точність?

Інфо-ресурси: Відео: "Setting Skills in Volleyball"

Урок №11:

Тема: Нападний удар. Постановка руху

Освітні завдання:

1. Навчити елементам нападу.
2. Удосконалити стрибок і координацію.
3. Розвивати спритність.

Розминка: Вправи на стрибучість, прискорення.

Теорія: Напад: розбіг, замах, удар, приземлення.

Тестові завдання:

- З яких етапів складається напад?
- Як уникнути травм при приземленні?

Інфо-ресурси: Відео: "How to Spike a Volleyball"

Урок №12

Тема: Блокування. Основи оборони біля сітки

Освітні завдання:

1. Засвоїти стрибок для блоку.
2. Скоординувати дії в парі.
3. Розвивати силу ніг.

Розминка: Стрибки вгору, присідання.

Теорія: Одиночний/парний блок, таймінг, позиція рук.

Тестові завдання:

- Для чого потрібен блок?
- Як стояти при виконанні блоку?

Інфо-ресурси:

Схеми блоку на volleyballadvice.com

Урок №13

Тема: Захист. Рух та прийом після удару

Освітні завдання:

1. Навчити реагувати на атаку.
2. Підвищити швидкість переміщення.
3. Формувати ігрову витримку.

Розминка: Робота на швидкість, вправи з ривками.

Теорія: Захист на задній лінії, перекати, падіння, "рибка".

Тестові завдання:

- Яка роль гравця задньої лінії?
- Коли використовують "рибку"?

Інфо-ресурси:

Відео: "Defensive Drills for High School Volleyball"

Урок №14

Тема : Командна гра. Система 5-1

Освітні завдання:

1. Ознайомити з розігруючим.
2. Навчити позиційній атаці.
3. Розвивати тактичне мислення.

Розминка: Командні вправи з м'ячем.

Теорія: Розігруючий – функція, комбінації, ротація.

Тестові завдання:

- Що таке система 5-1?
- Хто головний організатор атаки?

Інфо-ресурси: Статті на volleycountry.com

Урок №15

Тема: Суддівство. Поведінка під час гри

Освітні завдання:

1. Ознайомити з суддівськими сигналами.
2. Навчити етичній поведінці.
3. Формувати повагу до суперника.

Розминка: Моделювання гри з суддівством.

Теорія: Роль арбітра, жести, правила карток.

Тестові завдання:

- Які сигнали показує суддя?
- Яке покарання за порушення етики?

Інфо-ресурси: PDF FIVB Official Volleyball Rules

Урок :№16

Тема: Підсумкова гра. Контроль знань

Освітні завдання:

1. Узагальнити вивчене.
2. Перевірити технічні навички.
3. Сприяти спортивному самовираженню.

Розминка: Ігрові естафети, руханка з м'ячем.

Теорія: Повторення ключових понять курсу.

Тестові завдання:

- Тест 10 запитань (усно/письмово).
- Самооцінка: що вдалось, над чим працювати.

Інфо-ресурси:

- Тренувальні щоденники, гугл-форми для тестування.



4. ЕЛЕКТРОННІ ТЕСТИ З ВОЛЕЙБОЛУ (12 БЛОКІВ)

Урок : Історія і правила волейболу

1. Хто створив волейбол?

- а) Джеймс Нейсміт
- б) Вільям Морган ✓
- в) П'єр де Кубертен
- г) Олівер Вільямсон

2. Скільки гравців у класичній команді волейболу на майданчику?

- а) 5
- б) 7

в) 6 ✓

г) 4

3. Як називається перехід гравців за годинниковою стрілкою?

а) Ротація ✓

б) Комбінація

в) Оберт

г) Маневр

Урок : Зони та схема 6-0

1. Скільки зон має волейбольний майданчик?

а) 5

б) 7

в) 6 ✓

г) 9

2. Що таке схема 6-0?

а) Шість нападників

б) Один розігруючий

в) Всі гравці універсальні ✓

г) Гравці розташовані тільки в захисті

Урок: Нижня подача

1. Що є ключовим у нижній подачі?

а) Розбіг

б) Міцне стискання м'яча

в) Рівна платформа руки ✓

г) Поворот корпусу

2. Яке правило подачі?

а) Можна двічі подавати підряд

б) Подавати з будь-якої точки поля

в) Подавати поза задньою лінією ✓

г) Подавати перед сіткою

Урок: Верхня подача

1. Як називається подача без обертання м'яча?

а) Силова

б) Планер ✓

в) Топ-спін

г) Підсічка

2. Який елемент найважливіший при верхній подачі?

а) Контакт із підлогою

б) Зусилля ніг

в) Замах та удар зверху ✓

г) Підкидання м'яча вбік

Урок: Прийом знизу

1. Як правильно називається техніка прийому м'яча знизу?

- а) "Кулак"
- б) "Платформа" ✓
- в) "Блок"
- г) "Падаюча зірка"

2. Що роблять руки при прийомі?

- а) Схрещуються на грудях
- б) Залишаються вільними
- в) Створюють єдину площину ✓
- г) Тримують м'яч

Урок : Передача зверху

1. Якими пальцями здійснюється передача зверху?

- а) Лише вказівними
- б) Усіма пальцями, крім великого
- в) Кінчиками пальців ✓
- г) Ладонями

2. Що найважливіше при передачі?

- а) Сила удару
- б) Обертання корпусу
- в) Точність і м'якість руху ✓
- г) Погляд у підлогу

Урок: Напад

1. Що передуює нападному удару?

- а) Падіння
- б) Розбіг ✓
- в) Передача руками
- г) Оберт

2. Яке положення рук при нападі?

- а) Схрещені
- б) Розслаблені
- в) Замах назад, удар вперед ✓
- г) При грудях

Урок : Блокування

1. Що є метою блоку?

- а) Прийняти подачу
- б) Захопити м'яч
- в) Зупинити атаку суперника ✓
- г) Утримати м'яч на сітці

2. Скільки гравців можуть одночасно блокувати?

- а) 1

б) 2

в) 3 ✓

г) 4

Урок : Захист

1. Який елемент використовують при складному ударі?

а) Кидок

б) "Рибку" ✓

в) Подвійну передачу

г) Підсічку

2. Де зазвичай розташовані захисники?

а) На передній лінії

б) За сіткою

в) По обидва боки поля

г) На задній лінії ✓

Урок: Система 5-1

1. Скільки розігруючих у системі 5-1?

а) Один ✓

б) П'ять

в) Три

г) Шість

2. Яка роль розігруючого?

а) Лише подавати

б) Здійснювати блок

в) Організовувати атаки ✓

г) Відбивати кожен м'яч

Урок: Суддівство

1. Який сигнал суддя дає при заміні?

а) Піднята рука

б) Оберт рук ✓

в) Долоня на голову

г) Підстрибування

2. Який колір має картка за зауваження?

а) Чорна

б) Зелена

в) Жовта ✓

г) Синя

5.МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО УРОКІВ З ВОЛЕЙБОЛУ



Урок. Вступ до волейболу. Історія та правила

Мета: Ознайомити учнів з історією волейболу, правилами гри та роллю командної роботи.

Основна частина:

- Вправа: знайомство з волейбольним м'ячем, передача в парах.
- Теорія: історія (В. Морган, 1895), етапи розвитку, FIVB.
- Правила: кількість гравців, тривалість партій, ротація.

Методика:

- Подати матеріал у формі короткого діалогу або інтерактивної вікторини.
- Застосувати відеофрагмент з гри.

Слайди презентації:

- Фото Вільяма Моргана, схема майданчика, правила у 5 пунктах.

Урок. Зони майданчика. Схема 6-0

Мета: Навчити орієнтації в ігрових зонах, пояснити схему 6-0.

Основна частина:

- Вправи на пересування між зонами.
- Теорія: зони 1–6, передня та задня лінії, ротація.

- Схема 6-0: усі гравці універсальні, атакують і приймають.

Методика:

- Провести практичну вправу «знайди свою зону».
- Дати учням картки з номерами зон для гри.

Слайди:

- Схема майданчика з нумерацією, ролі гравців, приклади розміщення.

Урок . Нижня подача

Мета: Навчити техніці виконання нижньої подачі м'яча.

Основна частина:

- Вправи: подача на стіну, подача на ціль.
- Теорія: положення рук, рух плечем, напрямок м'яча.

Методика:

- Демонстрація вчителем із коментарем.
- Робота в парах: один подає, інший приймає.

Слайди:

- Фази подачі (стійка, замах, удар), типові помилки, правильна техніка.

Урок. Верхня подача

Мета: Ознайомити з технікою верхньої подачі, навчити правильної постановки руху.

Основна частина:

- Вправи з кидання м'яча вгору і ударом.
- Теорія: силова і планерна подача.

Методика:

- Уповільнена демонстрація.
- Аналіз правильного відео і помилкового прикладу.

Слайди:

- Види подач, порівняння технік, позиція ніг.

Урок . Прийом м'яча знизу (“платформа”)

Мета: Навчити прийому м'яча знизу.

Основна частина:

- Вправи: кидок — прийом; робота на точність.
- Теорія: платформа з передпліч, стабільність корпусу.

Методика:

- Показ руками — «платформа».
- Робота в трійках: один кидає, двоє приймають.

Слайди:

- Структура “платформи”, положення корпусу, часті помилки.

Урок . Передача м'яча зверху

Мета: Навчити техніці передачі зверху двома руками.

Основна частина:

- Вправа: передача вгору 10 разів.
- Теорія: положення пальців, роль ніг і очей.

Методика:

- Використання прозорого м'яча (наочність пальців).
- Ігри з м'якою передачею у парах.

Слайди:

- Схема пальців, принцип “м'яких рук”, відео приклад.

Урок. Нападний удар

Мета: Навчити базовій техніці стрибка і удару по м'ячу.

Основна частина:

- Вправи: розбіг — стрибок — імітація удару.
- Теорія: етапи — розбіг, замах, удар, приземлення.

Методика:

- Робота з гімнастичними матами.
- Повільне відпрацювання техніки без м'яча.

Слайди:

- Анімація фаз удару, позиція стоп, приклади атак.

Урок . Блокування

Мета: Ознайомити з технікою блоку, навчити діяти біля сітки.

Основна частина:

- Вправи: стрибки біля сітки, блокування в парах.
- Теорія: одинарний та груповий блок, руки над сіткою.

Методика:

- Робота з маркерною сіткою для контролю висоти.
- Застосування в парах: імітація атаки і блоку.

Слайди:

- Техніка блоку, позиція рук, синхронний блок.

Урок. Захист. Рухливість та реакція

Мета: Розвивати швидкість та навички прийому м'яча в захисті.

Основна частина:

- Вправи: перекази, “рибка”, прийом м'яча після удару.
- Теорія: позиція захисту, дії на задній лінії.

Методика:

- Тренування в парах — “кидання атаки” й оборона.
- Робота з матами для безпечного падіння.

Слайди:

- Схема зони захисту, відео техніки “рибки”.

Урок . Система 5-1

Мета: Ознайомити з роллю розігруючого, пояснити тактику 5-1.

Основна частина:

- Вправи: гра “пас-удар”, пересування з позиції 1.
- Теорія: 5 гравців у прийомі, 1 — розігруючий.

Методика:

- Сценки гри (ротація, атака), активне обговорення.
- Моделювання ситуацій на дошці.

Слайди:

- Тактична схема 5-1, обов'язки гравців, розташування.

•

Урок . Суддівство. Етика гри

Мета: Навчити учнів правилам поведінки на полі, суддівським сигналам.

Основна частина:

- Вправа: гра з “помилками” — пошук і виправлення.
- Теорія: сигнали, картки, поведінка гравців.

Методика:

- Рольова гра “я — суддя”.
- Інтерактив: що дозволено/заборонено.

Слайди:

- Таблиця жестів судді, відео з фрагментами матчів.

Урок . Підсумкова гра. Контроль

Мета: Узагальнити знання, провести підсумкове оцінювання.

Основна частина:

- Вправа: гра клас на клас / мікрокоманди.
- Тестування (електронне чи письмове).

Методика:

- Самооцінка через чек-лист.
- Обговорення: “що сподобалось / над чим ще працювати”.

Слайди:

- Таблиця успіхів, поради для самостійного вдосконалення.

6.«ВОЛЕЙБОЛ: ВІД ТЕХНІКИ ДО НАТХНЕННЯ» (ОРІЄНТОВНИЙ ЗМІСТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ)



Заняття №1

Завдання заняття:

- 1.Ознайомити учнів з основними правилами гри у волейбол.
- 2.Навчання стійок і переміщень волейболіста.
- 3.Навчання техніки передачі м'яча двома руками зверху на місці і в русі.
- 4.Навчальна гра. Навчити командних тактичних дій в нападі при власній подачі і подачі суперника: комплектація команди: 3-3, система нападу через зв'язуючого гравця зони 3. Навчити командних тактичних дій в захисті при власній подачі і подачі суперника: прийом м'яча «уступом», система захисту «в лінію».

Підготовча частина.

- 1.Підготовчі вправи: біг прямими ногами, руки на поясі; біг зі згинанням ніг назад, руки на поясі; біг з коловими рухами рук вперед-назад; біг з просуванням вперед-назад після поворотів на 180 градусів; чергування стрибків ноги разом і нарізно з різнойменними рухами рук; високий стрибок на двох ногах (зігнувши ноги) після декількох проміжних бігових кроків.
- 2.Загально-розвивальні вправи без предметів. (Додаток I, рис. 1, 2).
- 3.Сприяти розвиткові швидкості. Естафета для розвитку швидкості пересувань: 9-3-6-3-9 м(цифри означають дистанцію бігу по волейбольному майданчику).

Група ділиться на дві команди, кожна команда, в свою чергу, ще ділиться на дві підгрупи, Дві підгрупи однієї команди шикуються за лицьовими лініями по різні боки майданчика, те ж саме робить друга команда. За сигналом викладача, з-за лицьової лінії майданчика стартують волейболісти двох

команд, після фінішу на другому боці майданчика вони передають естафету своїм партнерам по команді.

Старт від лицьової лінії – торкнутися рукою середньої лінії; торкнутися рукою лінії нападу на «стартовому» боці майданчика; торкнутися рукою лінії нападу на протилежному боці майданчика; торкнутися рукою середньої лінії і ривок до лицьової лінії, протилежній місцю старту. Виграє команда, учасники якої першими закінчили виконувати естафету.

Основна частина.

1. Ознайомити учнів із основними правилами гри у волейбол. Споруди і устаткування. Учасник. Ігровий формат. Ігрові дії. Перерви, затримки та інтервали. Гравець ліберо. Поведінка учасників. Судді.

2. Методика навчання стійок і переміщень волейболіста.

Стійка - це вихідне положення гравця, яке він приймає, готуючись до виконання ігрового прийому. Виділяють три типи стартових стійок: стійка, основна, нестійка. Основна стійка – обидві ноги розташовано на одному рівні, стопи паралельні на відстані 20-30 см одна від одної. Загальний центр ваги (ЗЦВ) тіла гравця проектується на середину опори, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, зігнуті в колінах. Тулуб дещо нахилений вперед, зігнуті в ліктях руки винесені перед тулубом. Всі ці типи стійок застосовують у високому середньому і низькому положеннях (рис. 1).

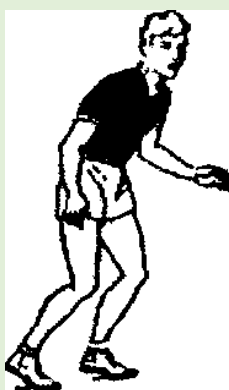


Рис. 1. Основна стартова стійка волейболіста (середнє положення)

Переміщення – це дії гравця при виборі місця на майданчику. Сюди входять стійки, власне переміщення і відволікаючі дії без м'яча. Переміщення

бувають ходьбою і бігом, приставними і схресними кроками, стрибком і скачком, випадами і падінням.

Алгоритм навчання. Пояснення. Демонстрація. Підвідні вправи: імітація високої стійки під час подачі і нападаючого удару; імітація середньої стійки під час передачі і прийому м'яча і блокування; імітація низької стійки під час прийому м'яча; переміщення ходьбою і бігом вперед-назад і приставними кроками правоуч-ліворуч в середній стійці в задній зоні майданчика; імітація нападаючого удару з 2 – 3 кроків з високої стійки (розбіг і стрибок), імітація блокування з середньої стійки після приставних кроків праворуч-ліворуч, переміщення спиною назад до лінії нападу (триметрової лінії). імітація випадів праворуч-ліворуч, падінь вперед на груди (чоловіки) і перекатом убік (жінки), перекатом на спину (чоловіки, жінки).

3.Методика навчання техніки передачі м'яча двома руками зверху на місці і в русі.

Передача м'яча – це найважливіший і найскладніший технічний прийом у волейболі, завдяки якому команда переходить від захисту до нападу. За допомогою передачі м'яча здійснюється організація нападаючих дій, які залежать від якості передачі. Передача м'яча як друга передача - технічний прийом, за допомогою якого м'яч направляють вище за верхній край сітки для виконання нападаючого удару. Існує два способи виконання передачі: передача м'яча двома руками зверху (рис. 2), передача м'яча однією рукою зверху (рис. 3), і декілька різновидів: передача м'яча в стрибку двома руками зверху (рис. 4), передача м'яча назад двома руками зверху (рис. 5).



Рис. 2. Передача м'яча двома руками зверху

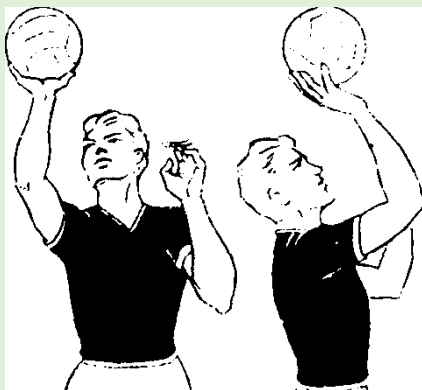


Рис. 3. Передача м'яча однією рукою зверху

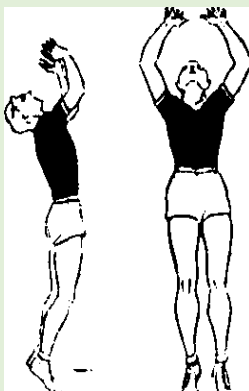


Рис. 4. Передача м'яча в стрибку двома руками зверху

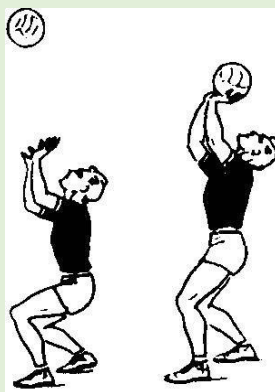


Рис. 5. Передача м'яча двома руками зверху назад

Передачі м'яча двома руками зверху класифікуються як по довжині, так і по ширині. По довжині, передачі класифікують таким чином: довгі - передачі, спрямовані через зону (наприклад, із зони 2 в зону 4); середні – спрямовані в сусідню зону (наприклад, із зони 2 в зону 3); короткі – передачі виконуються в одній зоні (наприклад, із зони 2 в зону 2). Передачі високі, середні, низькі. По висоті розрізняють такі передачі: низькі - найбільша висота траєкторії польоту м'яча над сіткою до 1 м; середні - висота до 2 м; високі - вище 2 м. Передача м'яча двома руками зверху, як правило, виконується у середній стійці. Навчання, в основному, здійснюється поперек майданчика, тому що другу передачу виконують для нападаючого удару із зон 3 і 2 зв'язуючим передньої лінії і зв'язуючим гравцем, який виходить із зон 1, 6, 5 задньої лінії.

Алгоритм навчання. Пояснення. Демонстрація. Підвідні вправи: імітація; накладання кистів рук на м'яч; передача м'яча партнеру після власного підкидання; відбивання м'яча після накидання його партнером; індивідуальні вправи з м'ячем біля стінки; передача м'яча партнеру після випадку або переміщення праворуч-ліворуч; передача м'яча партнеру після випадку або переміщення вперед-назад.

4. Навчальна гра. Навчити командних тактичних дій в нападі: комплектація команди 3-3 (3 нападаючих + 3 зв'язуючих гравців). В одній команді знаходиться три зв'язуючих і три нападаючих гравців, які розташовуються через одного гравця по черзі: в зоні 1 – зв'язуючий, в зоні 2 – нападаючий, в зоні 3 – зв'язуючий, в зоні 4 – нападаючий, в зоні 5 –

зв'язуючий, в зоні 6 – нападаючий.. Система нападу через зв'язуючого гравця, який розташований в зоні 3.

Навчити командних тактичних дій в захисті: прийом м'яча «уступом» (гравці передньої лінії, крім зв'язуючого, і задньої лінії розташовуються «змійкою»), система захисту «кутом вперед» (центральный гравець задньої лінії знаходиться ближче до сітки).

Навчити розташуванню гравців на майданчику команди А при власній подачі. Гравці передньої лінії команди А при власній подачі розташовуються біля сітки для організації блоку, а гравці задньої лінії – в задній частині майданчика для захисту «в лінію». Зв'язуючий гравець знаходиться у зоні 3.

Навчити розташуванню гравців на майданчику команди Б при подачі суперника. Гравці передньої лінії команди Б при подачі суперника розташовуються таким чином: зв'язуючий гравець знаходиться у зоні 3 для виконання пасу, нападаючі гравці зон 2 і 4 «відтягуються» за трьохметрову лінію для здійснення атакуючого удару. Команда Б приймає подачу суперника «уступом» (рис. 6).

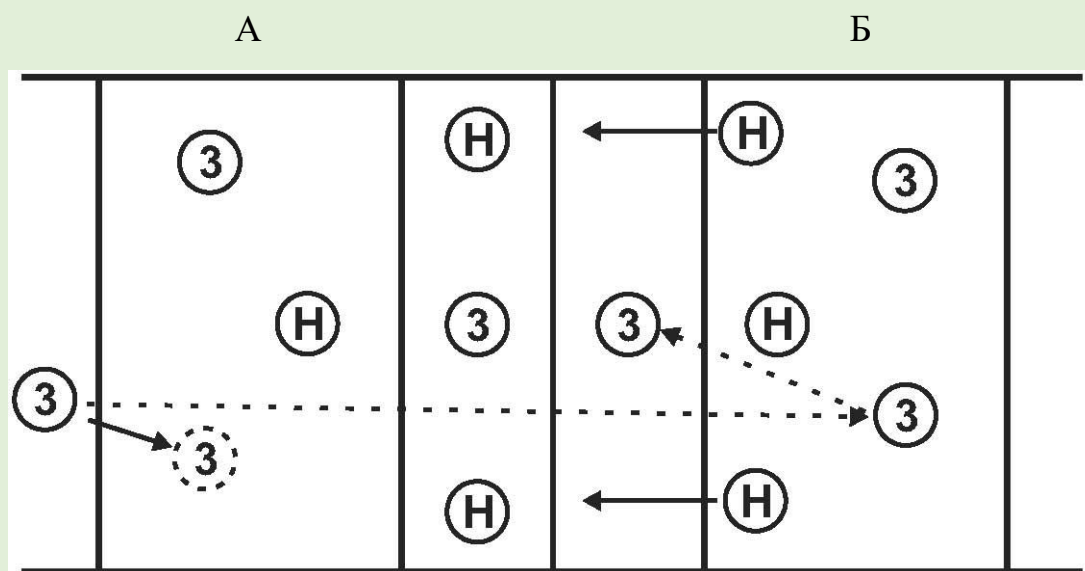


Рис. 6. Розташування гравців на майданчику команди А при власній подачі і команди Б при подачі суперника.. Зв'язуючий гравець розташований в зоні 3.

Після переходу команд на одну позицію зв'язуючий гравець команди А знаходиться у зоні 2. Але після виконання подачі гравцем його команди він

біжить в зону 3 для здійснення блоку в цій зоні. На його місце в зону 2 із зони 3 біжить нападаючий гравець для виконання блоку в цій зоні. До блоку також готується нападаючий гравець зони 4.

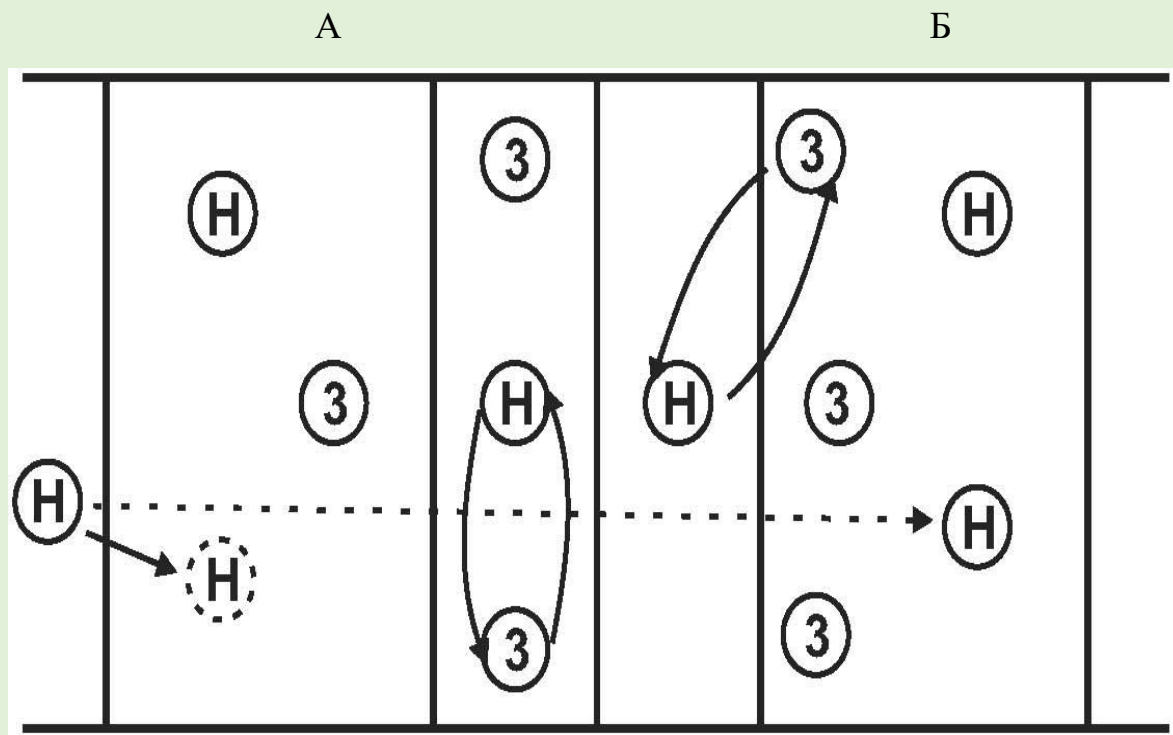


Рис. 7. Розташування гравців на майданчику команди А при власній подачі і команди Б при подачі суперника.. Зв'язуючий гравець розташований в зоні 2, але після подачі суперника переміщується в зону 3

Розташування гравців передньої лінії команди Б на майданчику при подачі суперника відбувається таким чином: зв'язуючий гравець знаходиться у зоні 2. Але після виконання подачі гравцем команди суперника він біжить у зону 3 для здійснення пасу гравцям зон 2 і 4. На його місце в зону 2 із зони 3 біжить нападаючий гравець для виконання атаки в цій зоні. До атакуючих дій також підключається гравець зони 4 (рис. 7).

Заклучна частина.

1. Підвести підсумки заняття.

2. Домашнє завдання: вивчити правила гри. Споруди та обладнання: ігрове поле, сітка та стійки, м'ячі; законспектувати підготовчі, підвідні і спеціальні вправи з м'ячами для навчання техніки передачі м'яча двома руками зверху.

3.Відзначити кращих учнів і зробити зауваження невстигаючим.



Заняття № 2

Завдання заняття:

1. Удосконалення стійок і переміщень волейболіста; передачі м'яча двома руками зверху на місці і в русі.

2.Навчання техніки нижньої і верхньої прямих і бокових подач.

3.Навчальна гра. Навчити командних тактичних дій в нападі при власній подачі: комплектація команди 4 - 2, звичайна система нападу через зв'язуючого гравця зони 3. Навчити командних тактичних дій в захисті при власній подачі: прийом м'яча «уступом», системі захисту «кутом вперед».

Підготовча частина.

1.Підготовчі вправи: біг зі згинанням ніг назад, руки з'єднані за спиною; високий біг, руки зігнуті перед собою; чергування бігу і стрибків з поворотом на 360 градусів.; чергування стрибків на одній і двох ногах; стрибки в присяді в різні боки, лицем, спиною і боком вперед.

2.Загальнорозвивальні вправи в парах. (Додаток I, рис. 10а, 10б).

Наводиться два альтернативних комплекси загальнорозвивальних вправ. У першому комплексі вправи виконуються переважно в положенні стоячи, а в другому – сидячи.

3.Сприяти розвитку швидкості. Естафета з волейбольними м'ячами – 3 хв. Гравці стоять у парах на відстані 4 м. Гравці змагаються між собою: хто виконає більше передач м'яча за 1хв. Рахунок передачам веде один із гравців пари. Вправу повторюють 3 рази (рис. 8).

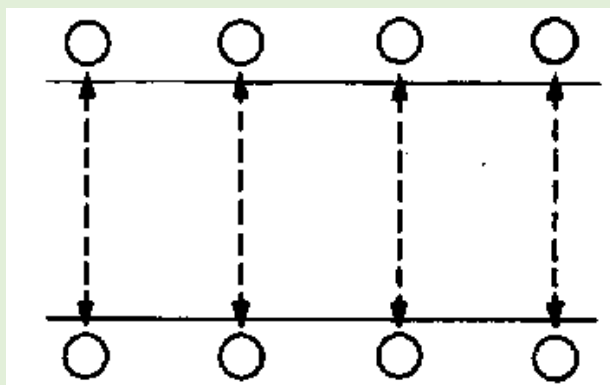


Рис. 8 Естафета з волейбольними м'ячами

Основна частина .

1. Удосконалення техніки передачі м'яча двома руками зверху на місці і в русі.

Спеціальні вправи: середня передача м'яча в парах (від 1 до 2 м) з відстані 3-4 м (дужка); висока передача м'яча в парах (вище 2 м) з відстані 4-5 м (просто); низька передача м'яча в парах (до 1 м) з відстані 4-5 м (простріл); передача м'яча в колонах в русі, після виконання передачі стати в кінець своєї колони; передача м'яча в зустрічних колонах в русі, після виконання передачі стати в кінець зустрічної колони;

2. Навчання техніки нижньої і верхньої прямих і бокових подач.

Подача – це дія введення м'яча в гру правим гравцем задньої лінії, який знаходиться в зоні подачі. В сучасному волейболі подачу використовують як атакуючий засіб. Технічний прийом виконують з високої стійки. Для навчання подачі умовно виділяють три фази: підготовча – підкидання і замах, основна – власне подача (удар по м'ячу), заключна – супровід м'яча.

Існують п'ять способів виконання подачі: нижня пряма подача (рис. 9), нижня бокова подача (рис. 10), верхня пряма подача (рис. 11), верхня бокова подача (рис. 12), подача «свічка» (рис. 13), верхня пряма подача в стрибку з розбігу (силова), (рис. 14), верхня пряма подача в стрибку з розбігу (плануюча) (рис. 15). В загальноосвітніх школах (ЗОШ) подачі в стрибку (силова і

плануюча) не вивчають, подача «свічка» використовується тільки на відкритих майданчиках.

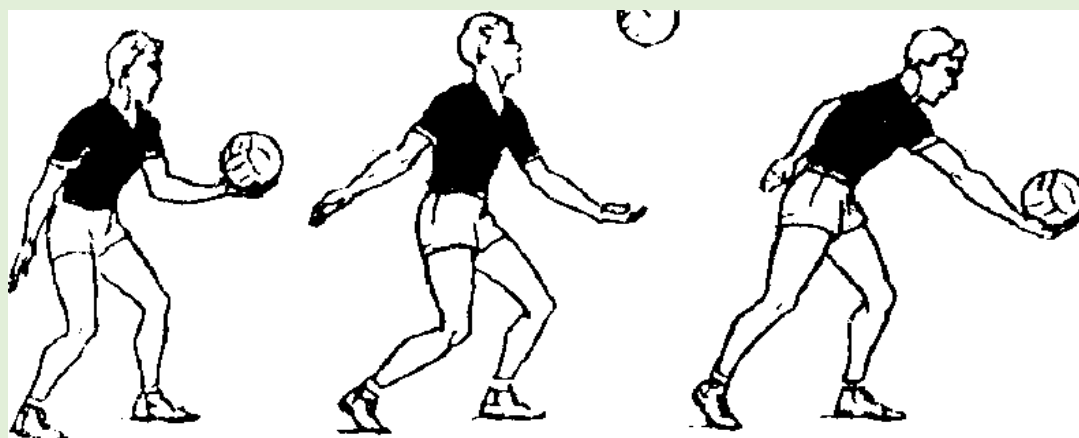


Рис. 9 Нижня пряма подача

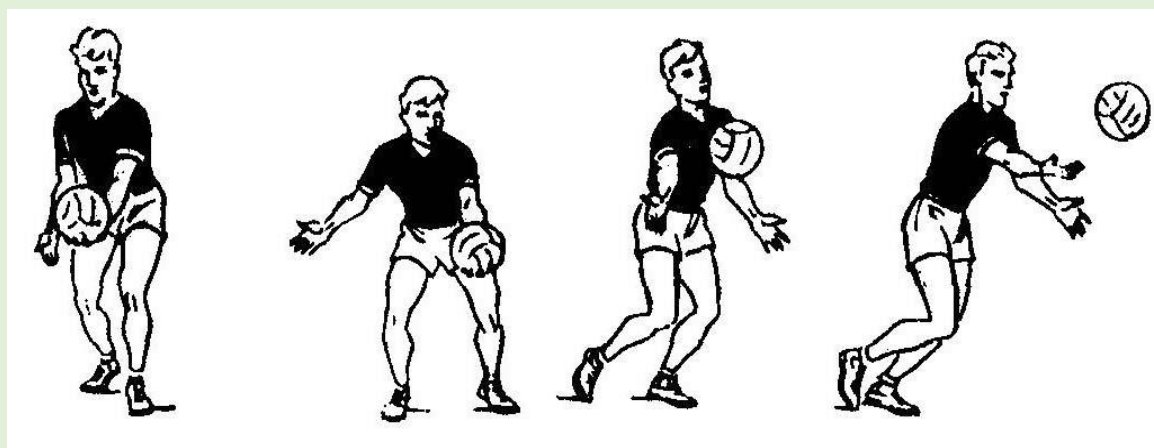


Рис. 10 Нижня бокова подача

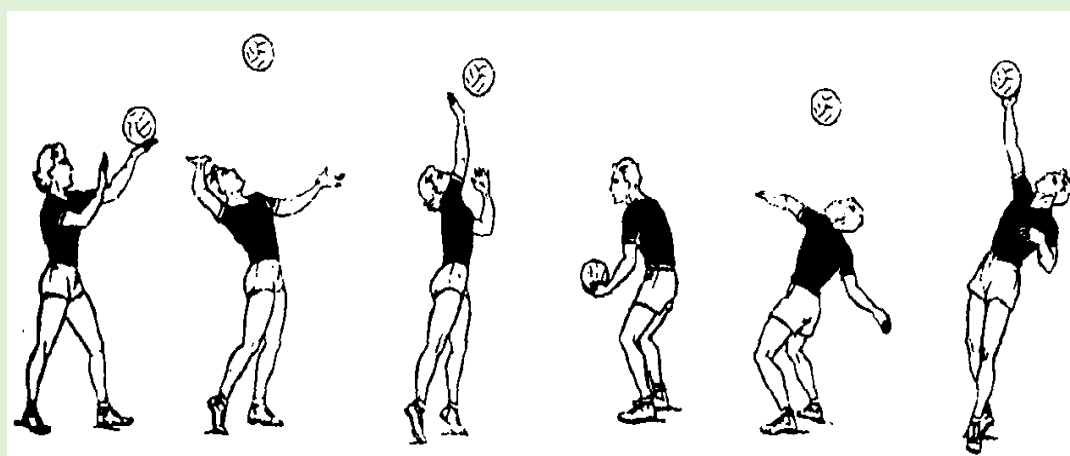


Рис. 11.Верхня пряма подача.

Рис. 12.Верхня бокова подача

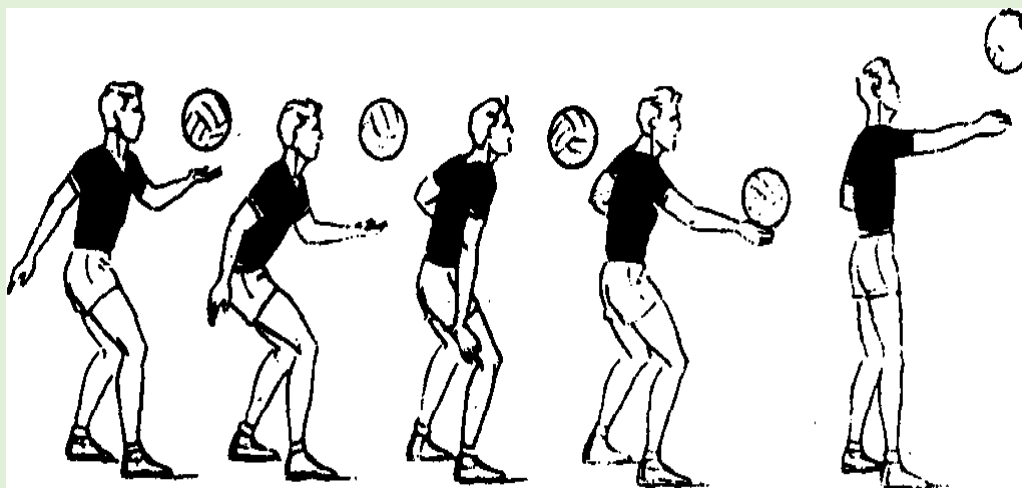


Рис. 13. Подача «свічка»



Рис. 14.Верхня пряма подача в стрибку з розбігу(силова)

Суддівство ігрових дій. Подача: перша подача в партії; порядок подачі; дозвіл на подачу; виконання подачі; заслон; помилки, зроблені під час подачі; помилки, зроблені після подачі; та помилки в розставленні.

Алгоритм навчання. Пояснення. Демонстрація, Підвідні вправи: імітація, підкидання м'яча, удар по нерухомому м'ячу, удар по рухомому м'ячу в стінку, подача в парах поперек волейбольного майданчика, подача з укороченої відстані (6-9 м) через сітку. Гравці розташовуються на лінії нападу і поступово по одному кроку відходять до відстані 9 м, подача з-за лицевої лінії, коридор для подачі 9 м.



Рис. 15.Верхня пряма подача в стрибку з розбігу (плануюча)

3.Навчальна гра. Навчити командних тактичних дій в нападі при власній подачі: комплектація команди: 4 - 2 (4 нападаючих + 2 зв'язуючих гравців) , звичайна система нападу через зв'язуючого гравця зони 3. Навчити командних тактичних дій в захисті: прийом м'яча «уступом», системі захисту «кутом вперед» або 2-2-2 (центральный захисник – гравець зони 6 – «притягнутий» до сітки), (рис. 16).

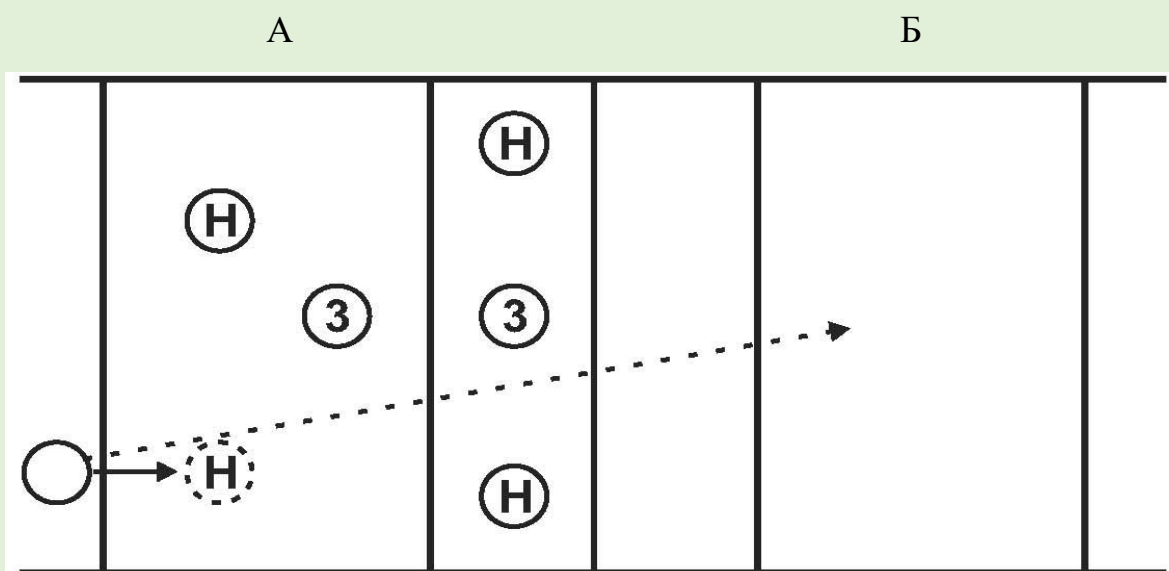


Рис. 16. Розташування гравців на майданчику команди А при власній подачі. Зв'язуючий гравець розташований в зоні 3

Після закінчення розіграшу м'яча всі гравці переміщуються за годинниковою стрілкою на одну позицію вперед. Зв'язуючий гравець розташовується в зоні 2, але після подачі переміщується в зону 3, а нападаючий гравець цієї зони біжить на його місце у зону 2 (рис. 17).

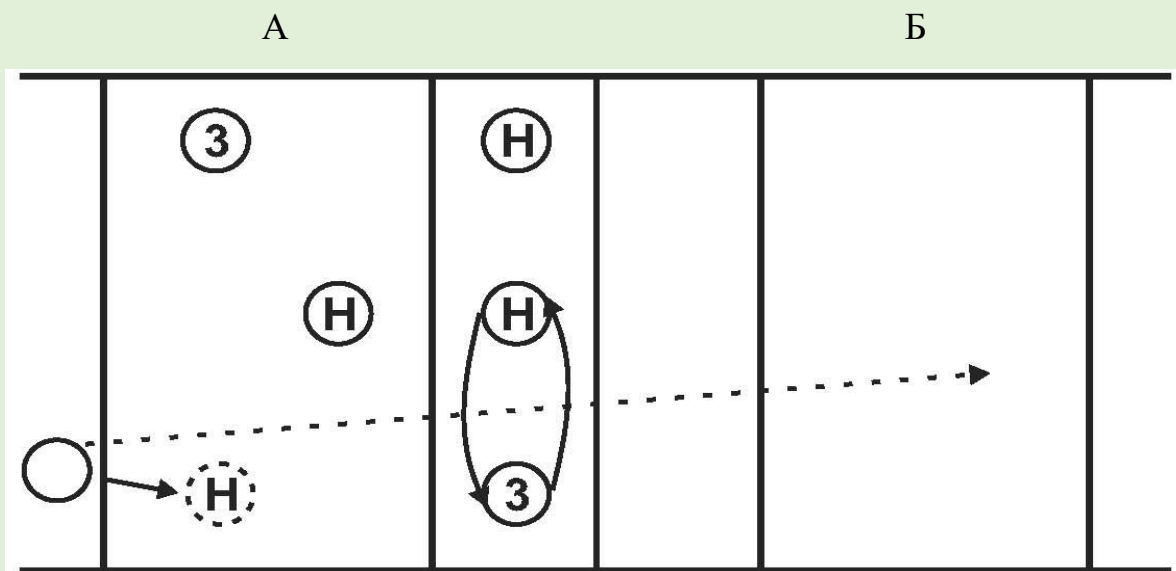


Рис. 17. Розташування гравців на майданчику команди А при власній подачі. Зв'язуючий гравець розташований в зоні 2, але після подачі переміщується в зону 3

При такому розташуванні зв'язуючий гравець знаходиться в зоні 4, але після подачі переміщується в зону 3, а нападаючий гравець цієї зони біжить на його місце у зону 4 (рис. 18).

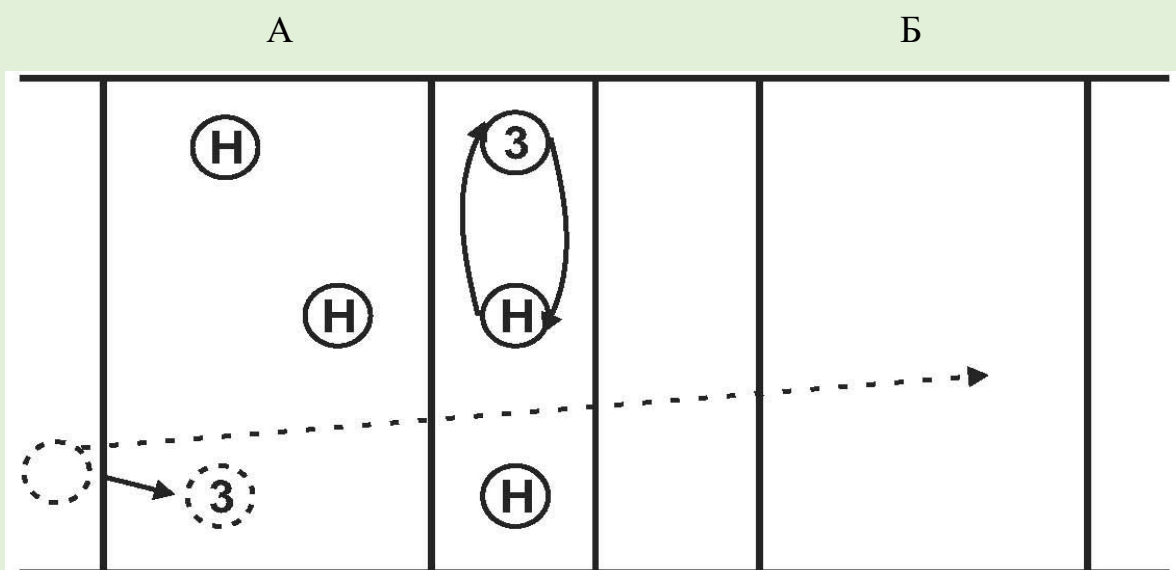


Рис. 18 . Розташування гравців на майданчику команди А при власній подачі. Зв'язуючий гравець розташований в зоні 4, але після подачі переміщується в зону 3

Заключна частина.

1. Підвести підсумки заняття.
2. Домашнє завдання: вивчити правила гри. Учасники: команди, керівники команди.
3. Виставити оцінки за заняття.
4. Відзначити кращих та невстигаючих учнів.
5. Дати консультацію по покращенню результатів.



Заняття № 3

Завдання заняття:

1. Удосконалення техніки нижньої і верхньої прямих і бокових подач.
2. Навчання техніки прийому м'яча двома руками знизу.
3. Навчальна гра. Навчити командних тактичних дій в нападі при подачі суперника: комплектація команди 4-2, звичайна система нападу через зв'язуючого гравця зони 3. Навчити командних тактичних дій в захисті при подачі суперника: прийом м'яча «уступом», системі захисту «кутом вперед».

Підготовча частина.

1. Підготовчі вправи: біг з підскоками і коловими рухами рук вперед, назад; біг зі стрибком вгору прогнувшись, імітуючи нападаючий удар; біг зі стрибком вгору зігнувшись уперед; стрибки ноги нахрест; стрибки на одній нозі, захопивши другу за гомілку; стрибки вгору з просуванням уперед з глибокого присяду.
2. Вправи для загального розвитку без предметів. (Додаток І, Рис. 7а, 7б).

3. Сприяти розвитку швидкісної витривалості. Естафета для розвитку швидкісної витривалості «Ялинка».

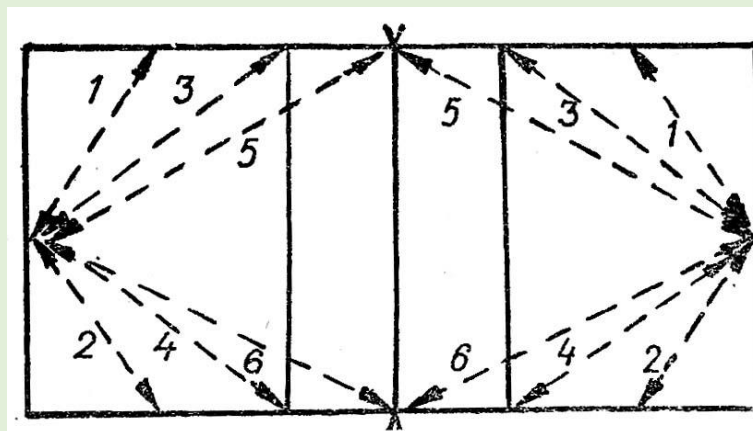


Рис. 19. Естафета для розвитку швидкісної витривалості «Ялинка»

Група ділиться на дві команди, які шикуються за лицевими лініями по різні сторони майданчика. За сигналом викладача, за лицьової лінії майданчика стартують волейболісти двох команд, після фінішу волейболісти передають естафету своїм партнерам по команді (рис. 19).

Умови естафети. Біг «ялинкою» на одному боці майданчика. На бічних лініях (по 3 м'ячі на лінії) через 3м від лицьової лінії встановлюються 6 набивних м'ячів. Старт – від середини лицьової лінії, на якій також лежить набивний м'яч. Гравець торкається рукою м'яча (ближчого до нього) з правого боку, повертається до місця старту, торкається м'яча, що лежить на лицьовій лінії, торкається м'яча (ближчого до нього) з лівого боку, повертається до місця старту. Далі переміщення за цією схемою з торканням наступних м'ячів. Виграє команда, яка першою закінчила естафету.

Основна частина.

1. Удосконалення техніки нижньої і верхньої прямої подачі.

Спеціальні вправи: подача з зони подачі по лінії; подача з зони подачі по діагоналі; подача по першій, шостій і п'ятій зонах; подача по другій, третій і четвертій зонах; шість подач на влучність, з правої (2), середньої (2) і лівої (2) частини майданчика, по першій і п'ятій зонах.

2. Навчання техніки прийому м'яча двома руками знизу.

Передача м'яча є надійним засобом при прийомі подач, нападаючих ударів, страхуванні і самострахуванні, а також для завершальних атакуючих дій. Це технічний прийом захисту, що дозволяє залишити м'яч в грі після нападаючих дій суперника. Здійснюють його трьома способами: двома руками знизу (рис. 20, 21), двома руками зверху, двома руками зверху з падінням на спину, (рис. 22) і двома руками зверху з падінням на стегно-спину, (рис. 23), однією рукою знизу, (рис. 24) і однією рукою знизу з падінням на груди (рис.25).

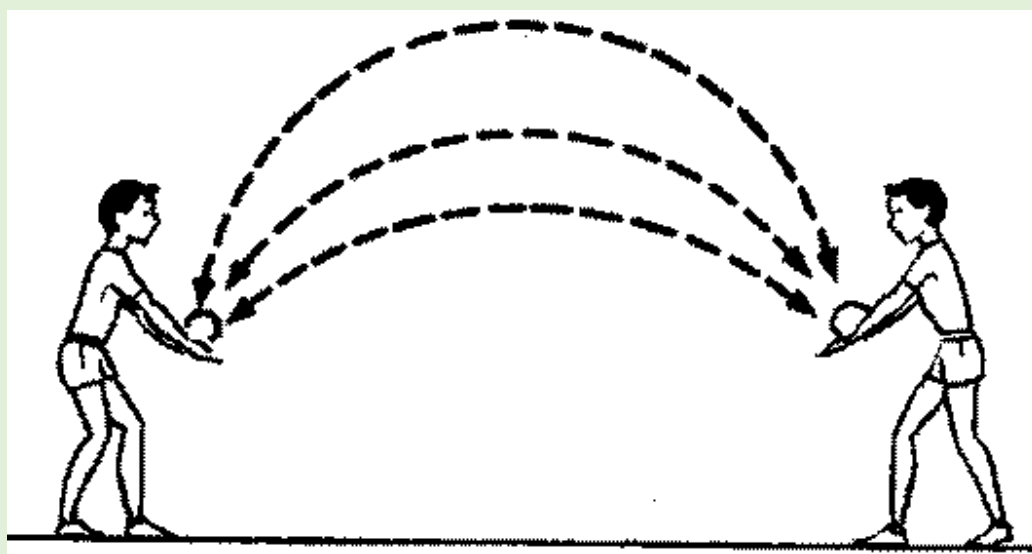


Рис. 20 Прийом м'яча двома руками знизу (низький, середній, високий).

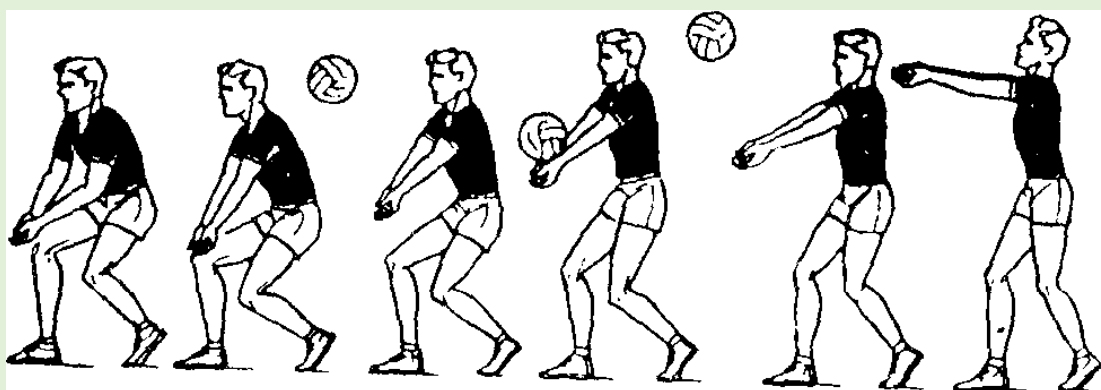


Рис. 21. Прийом м'яча двома руками знизу

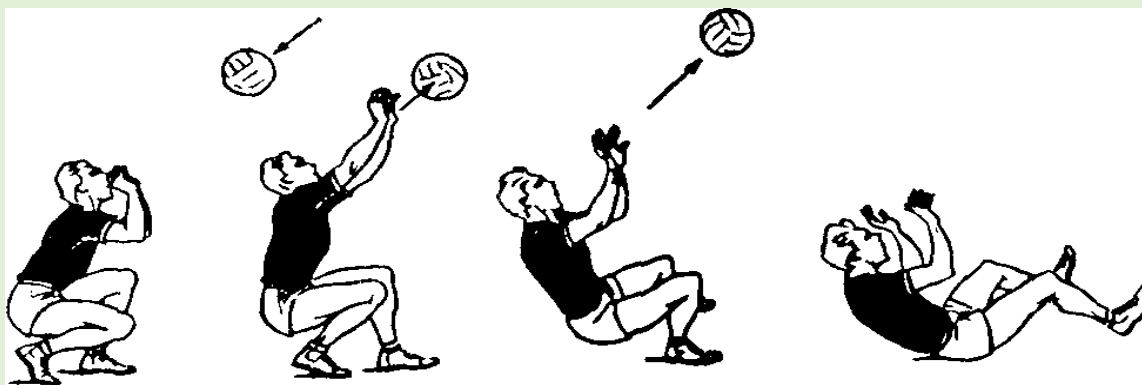


Рис. 22 Прийом м'яча двома руками зверху з падінням на спину

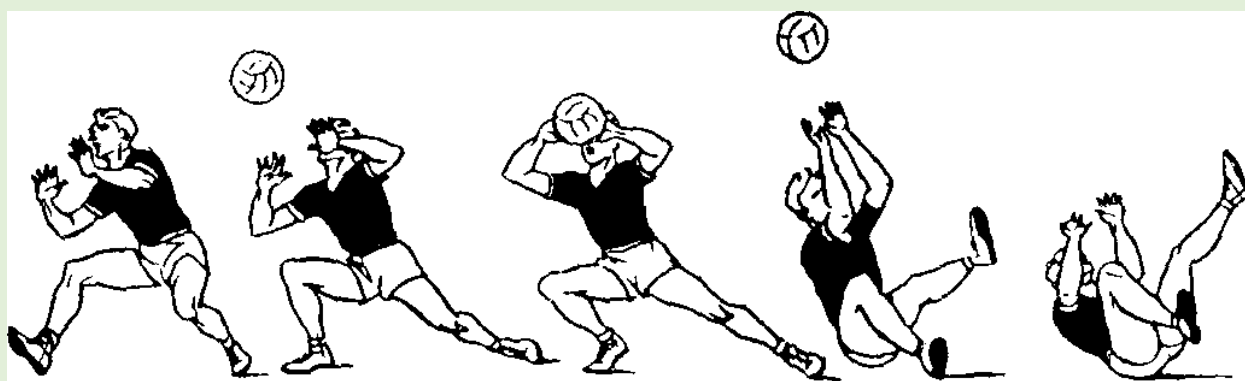


Рис. 23. Прийом м'яча двома руками зверху з падінням на стегно-спину

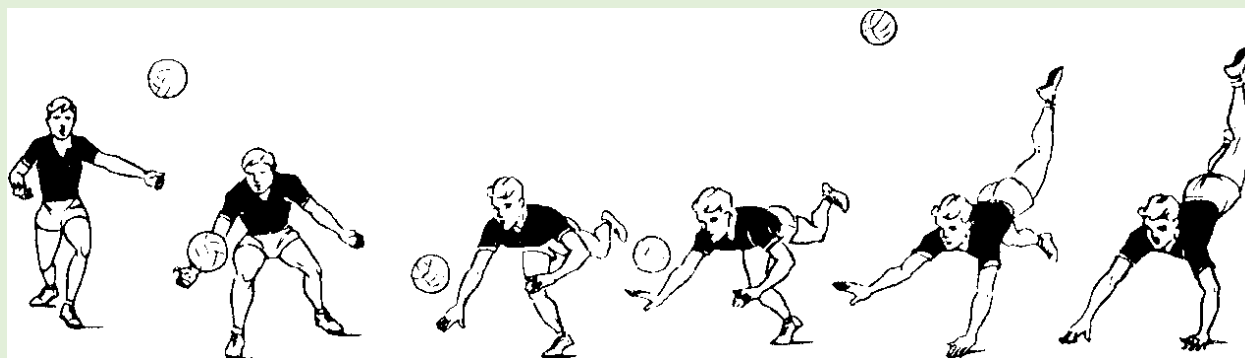


Рис. 24. Прийом м'яча однією рукою знизу

Рис. 25. Прийом м'яча однією рукою знизу з падінням на груди

В сучасному волейболі прийом м'яча здійснюється в низькій стійці, при середньому рівні гри – в середній стійці і низькому – високій стійці. Розрізняють три фази прийому м'яча: підготовча – винос рук до м'яча, основна – власне прийом-передача, заключна – супровід м'яча всіма частинами тулуба. Навчання прийому знизу здійснюється повздовж майданчика, оскільки це

відбувається у грі. З 1998 року з метою зміцнення захисних дій в команду ввели ліберо-гравця захисного плану, з 2012р. дозволено два ліберо, але на майданчику один.

Пояснити методику суддівства за участю гравця ліберо: призначення ліберо, екіпіровка, дії за участю ліберо.

Алгоритм навчання. Пояснення. Демонстрація, Підвідні вправи: навчити правильно з'єднувати кисті рук; імітація; виконання удару по нерухомому м'ячу; виконання прийому-передачі після власного підкидання; виконання прийому-передачі після накидання партнера; прийом-передача м'яча біля стінки; прийом-передача м'яча після випаду ліворуч-праворуч з накидання партнера; прийом-передача м'яча після переміщення вперед-назад з накидання партнера.

3. Навчальна гра .

Закріпити звичайну систему нападу: через розвідного гравця, який знаходиться в зоні 3. Комплектація команди: 4-2 (4 нападаючих + 2 зв'язуючих гравців). Навчити розташування гравців при подачі суперника..

Закріпити систему захисту: «кутом вперед» або 2-2-2 (центрального захисник – гравець зони 6 – «притягнутий» до сітки) (рис. 26).

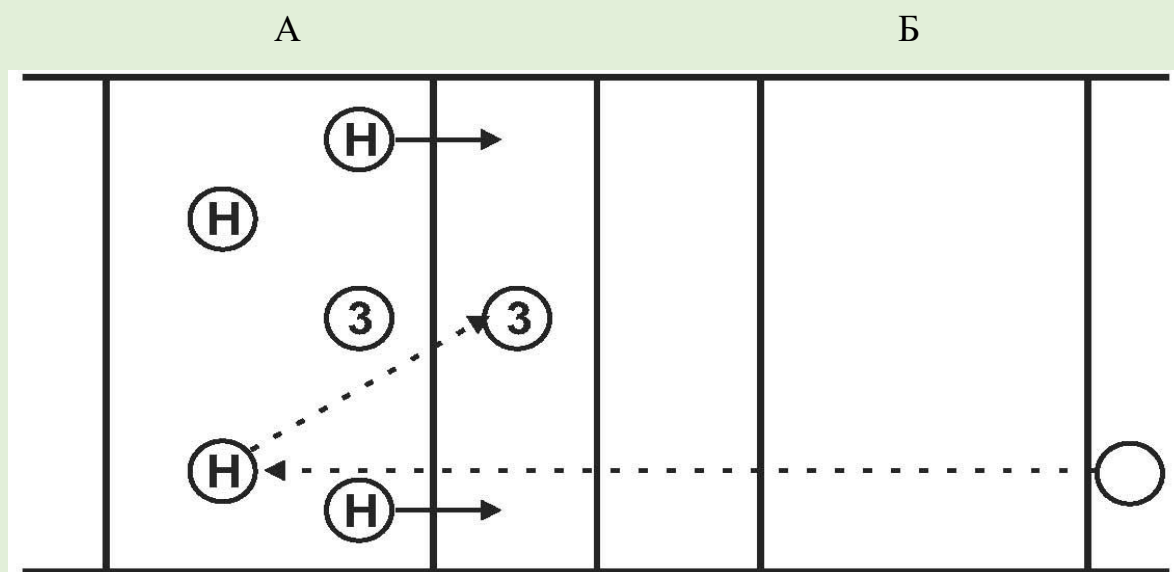


Рис. 26. Розташування гравців на майданчику команди А при подачі суперника. Зв'язуючий гравець розташований в зоні 3

Після подачі суперника нападаючі гравці передньої лінії «відтягуються» від сітки назад для прийому м'яча і підготовки до атакуючих дій, тільки зв'язуючий гравець залишається біля сітки для виконання пасу м'яча. Нападаючий зони 4 атакує в своїй зоні, а нападаючий зони 3 – в зоні 2, а зв'язуючий гравець зони 2 переміщується для пасу в зону 3 (рис. 27).

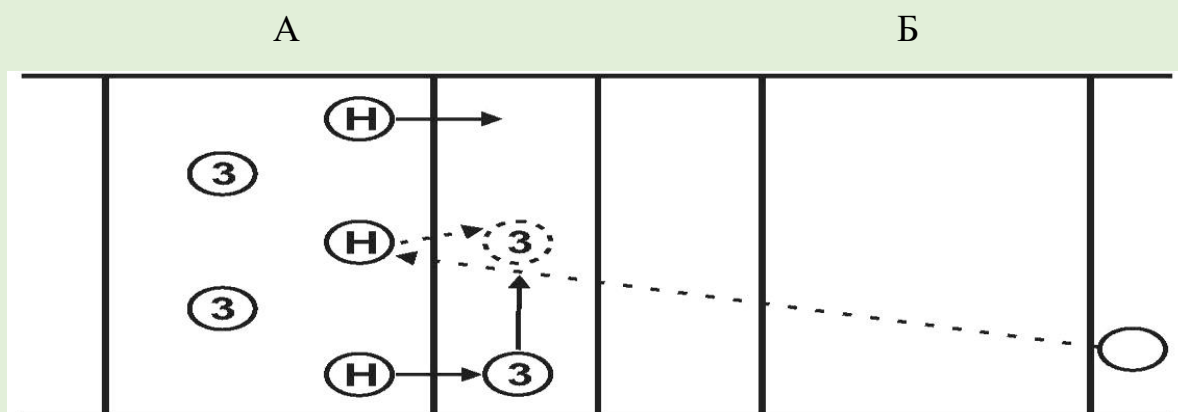


Рис. 27. Розташування гравців на майданчику команди А при подачі суперника. Зв'язуючий гравець розташований в зоні 2, але після подачі суперника переміщується в зону 3

При такому розташуванні гравці виконують ті ж дії, що і в попередньому, лише гравець зони 2 атакує в своїй зоні, а гравець зони 3 «відтягується» в зону 4 для атаки в цій зоні, а зв'язуючий гравець зони 4 переміщується для пасу в зону 3 (рис. 28).

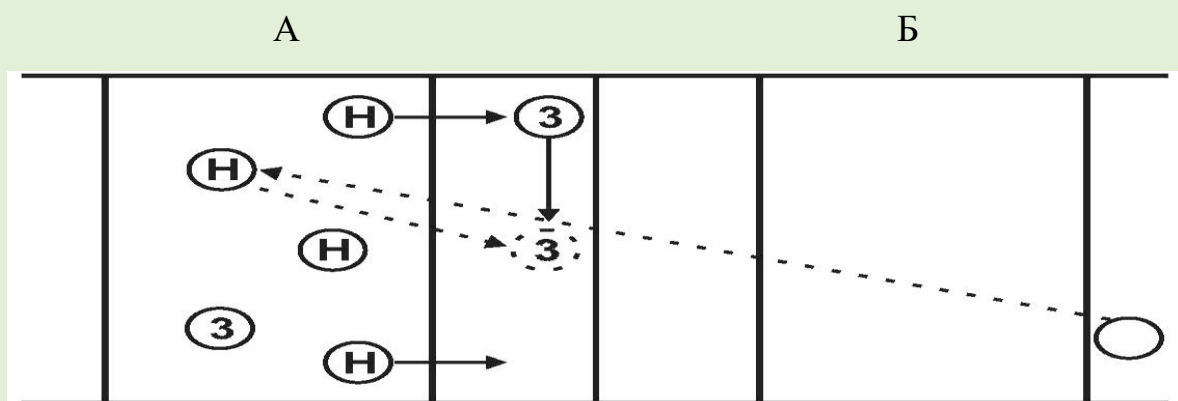


Рис. 28. Розташування гравців на майданчику команди А при подачі суперника. Зв'язуючий гравець розташований в зоні 4, але після подачі суперника переміщується в зону 3.

Заключна частина.

1. Підвести підсумки заняття.

2. Домашнє завдання: вивчити правила гри. Ігровий формат: набір очка, виграш партії та гри; законспектувати підготовчі, підвідні та спеціальні вправи з м'ячами для навчання техніки передачі м'яча двома руками знизу.

3. Відзначити учнів, здібних до засвоєння теоретичних знань і опанування техніко-тактичних навичок.



Заняття №4

Завдання заняття:

1. Удосконалення техніки прийому м'яча двома руками знизу.

2. Навчання техніки нападаючого удару (прямий нападаючий удар).

3. Навчальна гра. Удосконалити командні тактичні дії в нападі при власній подачі і подачі суперника: комплектація команди 4-2, звичайна система нападу через зв'язуючого гравця зони 3. Удосконалити командні тактичні дії в захисті при власній подачі і подачі суперника і прийом м'яча «уступом», системі захисту «кутом вперед».

Підготовча частина.

1. Підготовчі вправи: біг галоп правим, лівим боком, руки зігнуті перед собою; біг і стрибок зігнувшись, руки вперед-в сторони до ніг; стрибки ноги нарізно, почергово змінюючи положення стоп усередину і назовні; стрибки на одній нозі, друга притиснута до грудей; стрибки з діставанням баскетбольного щита.

2. Загальнорозвивальні вправи з набивними м'ячами. (Додаток 1 рис. 4).

3. Сприяти розвитку координації рухів. Естафета з волейбольними м'ячами.

Дві-три команди шикуються в колонах за льовою лінією. За сигналом викладача капітани команд починають виконувати передачі м'яча зверху над собою; дійшовши до сітки і торкнувшись її рукою, повертаються навколо і продовжують виконувати передачі до лінії нападу, а звідти виконують довгу передачу наступному гравцю в колоні, який повторює вправу, і стають позаду своєї команди. Відстань між колонами – 3 м. Естафету виконують 3 рази (рис. 29).

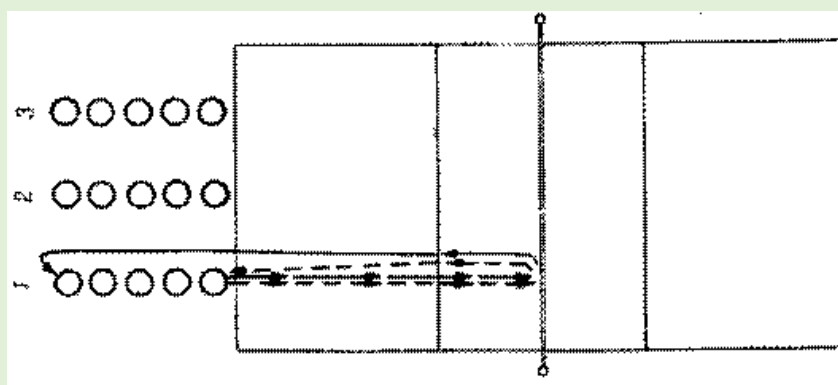


Рис. 29. Естафета з волейбольними м'ячами

Основна частина.

1. Удосконалення техніки прийому м'яча двома руками знизу.

Спеціальні вправи з м'ячем: передача м'яча в парах (один гравець передає м'яч зверху, а другий знизу); те ж саме, тільки по діагоналі; передача м'яча в парах двома руками знизу; те ж саме, тільки по діагоналі; передача м'яча знизу в колоні після переміщення з передачі партнера зверху; те ж саме, тільки по діагоналі; передача м'яча в зустрічних колонах після переміщення; передача м'яча після переміщення галопом поперек майданчика з верхньої передачі м'яча гравцями зон 2,3,4.

2. Методика навчання техніки нападаючого удару (прямий нападаючий удар).

Нападаючий удар—технічний прийом атаки, що полягає в перебитті м'яча однією рукою на сторону суперника вище за верхній край сітки. У сучасній грі нападаючі удари—основний засіб атаки, що дозволяє виграти очко або право на подачу. Загальним тактичним завданням в цьому випадку є досягнення

виграшу з допомогою нападаючих ударів, точних, швидкісних, специфічних для боротьби з блоком суперника.

Виділяються два способи нападаючого удару: прямий нападаючий удар; боковий нападаючий удар і декілька різновидів. За напрямом польоту м'яча нападаючі удари поділяють на удари: по ходу, або прямий нападаючий удар (напрямок розгону гравця співпадає з напрямом польоту м'яча після удару) (рис. 30, 31) і удари з переведенням руки або поворотом тулуба (напрямок польоту м'яча не співпадає з напрямом розгону) (рис. 32).



Рис. 30. Прямий нападаючий удар.

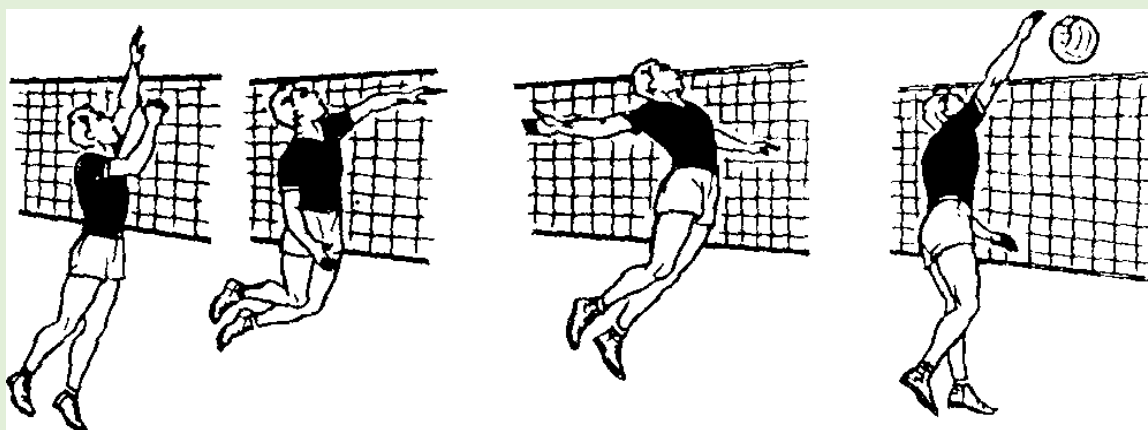


Рис. 31. Прямий нападаючий удар

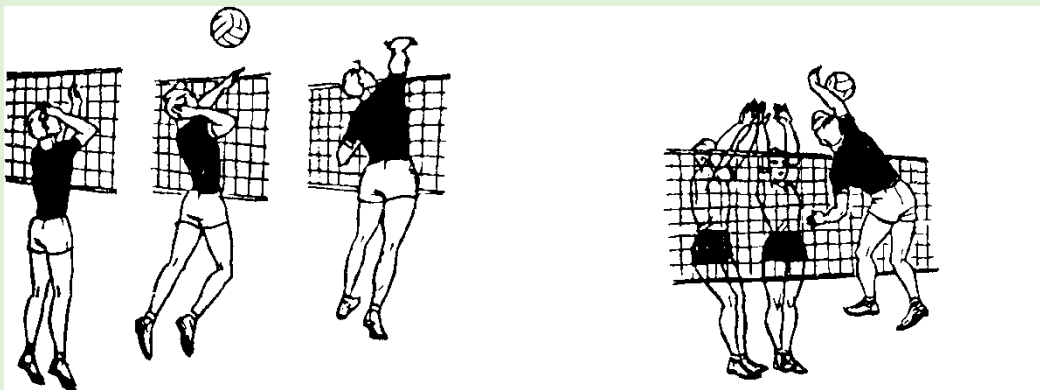


Рис.32. Прискорений нападаючий удар з низької (швидкої) передачі.

Рис. 33. Нападаючий удар з переводом вправо

За швидкістю польоту м'яча після удару їх ділять на повільні (до 10 м/с), прискорені (до 16 м/с) і швидкісні (більше 16 м/с – такий удар часто називають силовим). При виконанні нападаючих ударів на точність використовують прямі прискорені удари (їх часто називають кистьовими) (рис. 33).

Нападаючий удар складається з чотирьох фаз: розбігу, стрибка, удару і приземлення. Навчання техніки починається з основної фази – власне удару. Нападаючий удар виконується з високої стійки.. Довжина розбігу — 2-4 м (як правило, три кроки).

Пояснити методика суддівства ігрових дій при атакуючому ударі: обмеження при атакуючому ударі, помилки при атакуючому ударі.

Алгоритм навчання. Пояснення. Демонстрація. Підвідні вправи: імітація; нанести удар по нерухомому м'ячу; виконати удар об підлогу в парах: гравці стоять на трьохметровій лінії і ударяють м'ячем в середню лінію майданчика; те ж саме, тільки біля стінки; імітація нападаючого удару після вистрибування з двох ніг, стоячи безпосередньо перед сіткою; імітація нападаючого удару після виконання розбігу з одного кроку; те ж саме з двох кроків; те ж саме з трьох кроків; нападаючий удар із зони 4 по нерухомому м'ячу, що тримає партнер; нападаючий удар по м'ячу, підкинутому партнером, який стоїть в зоні 4;

Спеціальні вправи: нападаючий удар із зони 4 після передачі партнером зони 3 з середньої передачі (дужка) по зоні 5 (по діагоналі); те ж саме, тільки

по зоні 1 (в лінію) (рис. 34); нападаючий удар із зони 4 після передачі партнером зони 2 з високої передачі (просто) по зоні 5 (по діагоналі); те ж саме, тільки по зоні 1 (в лінію); нападаючий удар з зони 4 після передачі партнером зони 2 з низької передачі (простріл) по зоні 5 (по діагоналі); те ж саме, тільки по зоні 1 (в лінію);

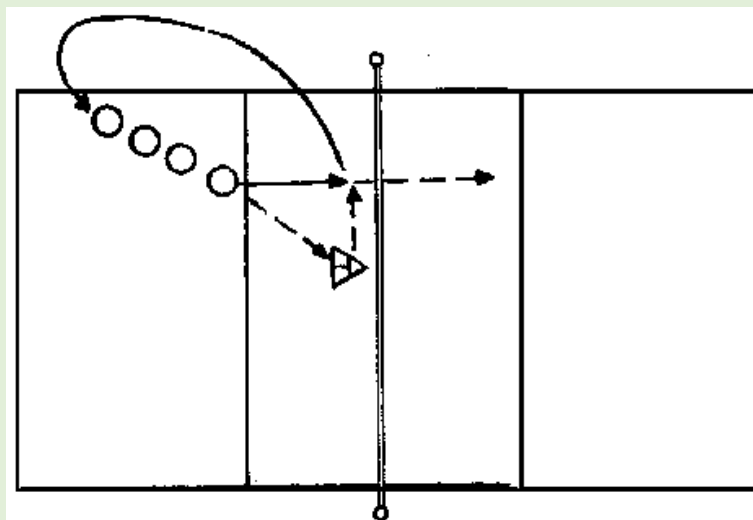


Рис. 34. Прямий нападаючий удар

3. Навчальна гра. Удосконалити командні тактичні дії при звичайній системі нападу (розвідний гравець розташований в зоні 3 після власної подачі і подачі суперника. Комплектація команди: 4-2 (4 нападаючих + 2 зв'язуючих гравців).

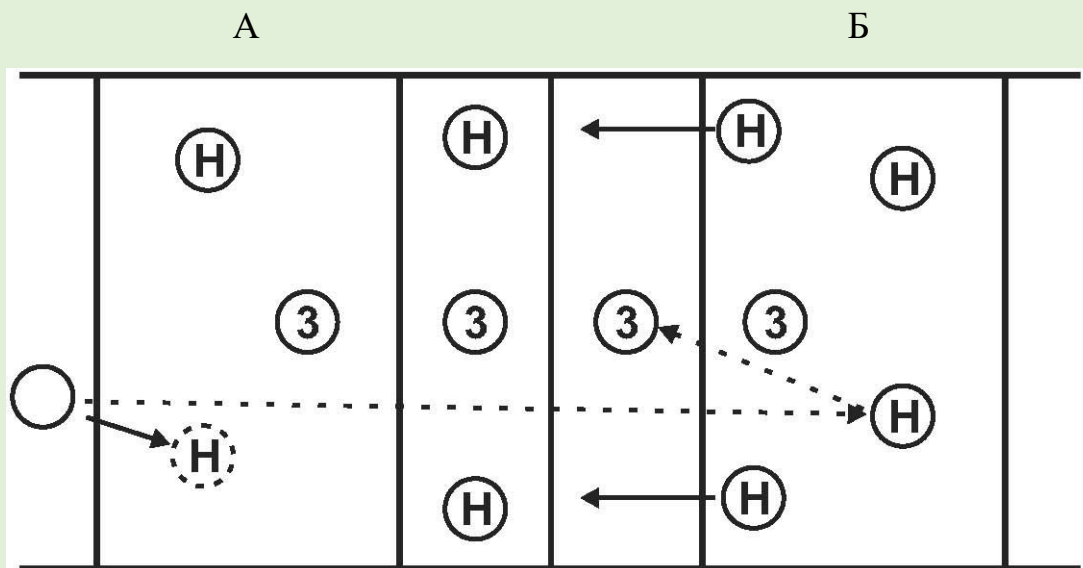


Рис. 35. Розташування гравців на майданчику команди А при власній подачі і команди Б при подачі суперника.. Зв'язуючі гравці розташовані в зоні 3

Удосконалити командні тактичні дії при системі захисту «кутом вперед» або 2-2-2 (центральный захисник – гравець зони 6 – «притягнутий» до сітки), (рис. 35).

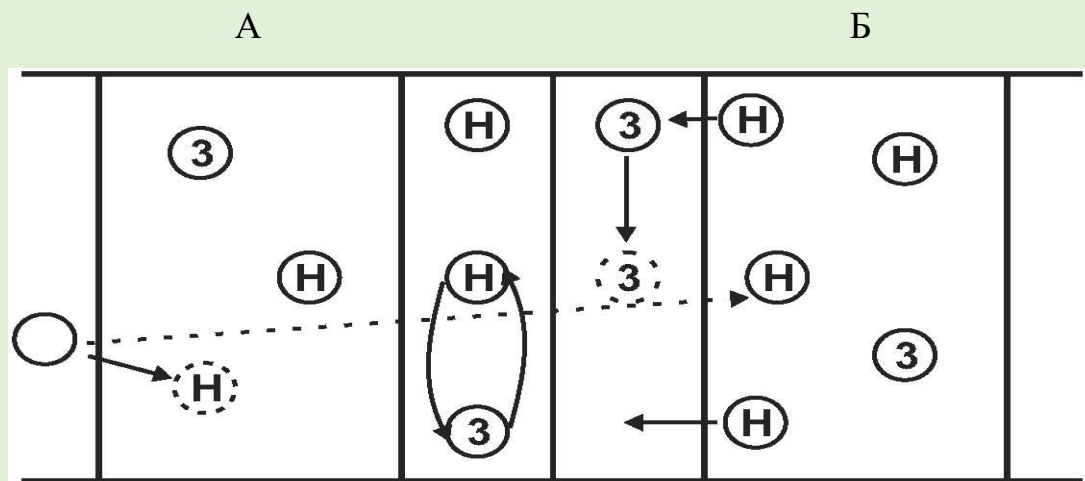


Рис. 36 . Розташування гравців на майданчику команди А при власній подачі і команди Б при подачі суперника.. Зв'язуючі гравці розташовані в зоні 2, але після подачі суперника переміщуються в зону 3.

На цій схемі чітко показано відмінності розташування на майданчику команд А і Б. Наприклад, якщо команда А подає, то команда Б прийматиме м'яч і готуватиметься до атаки. В цьому випадку тільки один гравець команди А – зв'язуючий залишається біля сітки для пасу м'яча, а решта п'ять гравців «відтягуються» назад для прийому м'яча, підготовки атакуючих дій. І, навпаки, гравці команди Б будуть захищатись. Тому при власній подачі гравці передньої лінії команди А повинні бути «притягнуті» до сітки і ставити блок команді суперника (рис. 36).

А

Б

3. Навчальна гра. Навчити командних тактичних дій в нападі при власній подачі: комплектація команди 4 - 2, міжнародна система нападу через зв'язуючого гравця зони 2. Навчити командних тактичних дій в захисті при власній подачі: прийом м'яча «уступом», системі захисту «кутом назад».

Підготовча частина.

1. Підготовчі вправи: біг з поворотом навколо себе і продовженням руху спиною вперед; біг галопом і стрибками вперед з імітацією блокування; біг і стрибок вгору, прогнувшись убік (праворуч, ліворуч); стрибки з ноги на ногу (багатоскоки); стрибки через гомілку: правою рукою тримати зігнуту ліву ногу за носок; стрибки з імітацією нападаючого удару.

2. Загальнорозвивальні вправи без предметів. (Додаток 1 рис. 9а, 9б).

3. Сприяти розвитку швидкості. Естафета для розвитку швидкості. Біг до чотирьох точок з центру майданчика.

Дві команди шикуються за лицьовими лініями волейбольних майданчиків. По одному з волейболістів кожної команди ідуть в центр майданчика і починають виконувати вправу. Після закінчення вправи першою парою в центр майданчика виходить друга пара і т. д. Виграє команда, учасники якої отримали більше перемог над своїми суперниками (рис. 38).

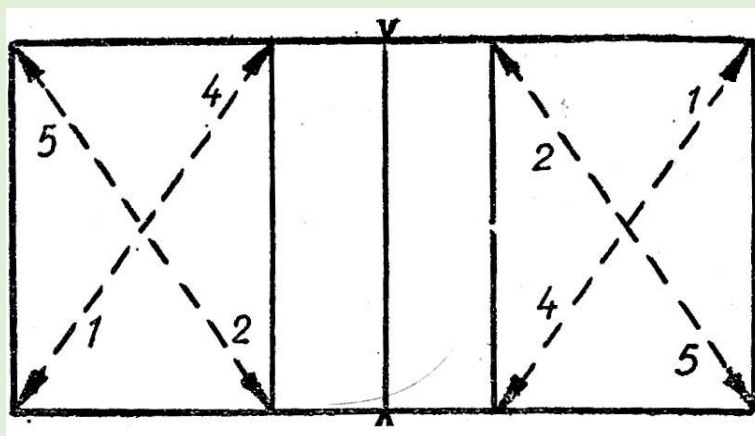


Рис. 38. Біг до чотирьох точок з центру майданчика.

Умови естафети. Два набивні м'ячі стоять в кутах, обмежених лицьовою і бічними лініями, два інші м'ячі - в кутах, обмежених бічними лініями і лінією

нападу. Старт з центру прямокутника, де також стоїть набивний м'яч. Маршрути руху: в зону 4 - торкнутися рукою м'яча - і до місця старту, з торканням центрального м'яча; у зону 2 - торкнутися м'яча - і до місця старту, з торканням центрального м'яча; далі в зону 1 і в зону 5.

Основна частина.

1. Удосконалення техніки нападаючого удару (нападаючий удар з переводом руки і поворотом тулуба).

Нападаючий удар з переводом застосовується як засіб боротьби з блоком суперника, коли зона прямого удару закрита.

Алгоритм навчання. Показ. Демонстрація. Підвідні вправи: імітація ,нападаючий удар з переводом, виконаний тенісним м'ячем у зоні 3; нападаючий удар з поворотом, виконаний тенісним м'ячем у зоні 3; Спеціальні вправи: нападаючий удар з переводом у зоні 3 з короткої передачі «метр» по зоні 1; те ж саме, тільки по зоні 5; нападаючий удар з поворотом тулуба в 3 зоні з короткої передачі по 1 зоні; те ж саме, тільки по зоні 5; нападаючий удар з переводом у зоні 3 проти зонного блокування по зонах 1 або 5; те ж саме, тільки нападаючий удар з поворотом;

Виконувати всі ті ж самі спеціальні вправи з переводом руки праворуч і ліворуч і поворотом тулуба, тільки з середньої передачі м'яча вперед в зону 4 і назад за спину в зону 2. Зв'язуючий гравець знаходиться в зоні 3 або між зонами 2 і 3.

2. Навчання техніки блокування (одиначне блокування).

Блокування – це дія гравця поблизу сітки для перехоплення м'яча, що йде від суперника, під час якої вони стрибають вище верхнього краю сітки. Тільки гравцям передньої лінії дозволено брати участь у блокуванні. Блокування виконується з високої стійки. Виконують його переважно після переміщення. Гравець стоїть біля сітки, обличчям до неї; ноги на одному рівні на ширині плечей, зігнуті в колінах, стопи паралельні. Руки зігнуті в ліктях, кисті перед грудьми (рис. 39, 40).

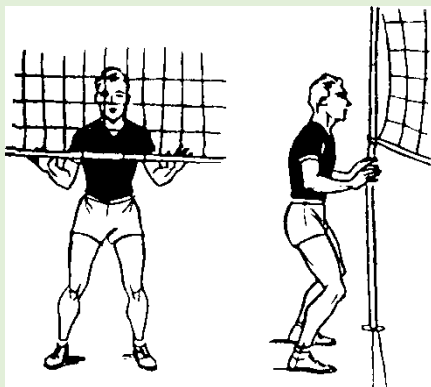


Рис.39. Одиночне блокування.



Рис. 40. Постановка рук

Переміщаються до передбачуваного місця зустрічі з м'ячем на відстань до 2 м стрибком, на 2-3 м – приставними кроками, більш 3 м – звичайним бігом, повертаючись потім до сітки обличчям (рис. 41).

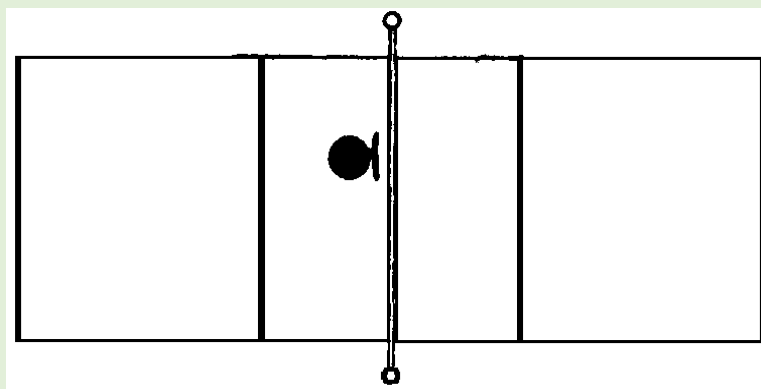


Рис. 41. Одиночне блокування.

Останній крок виконують стопором (за типом розгону до нападаючого удару). Якщо при нападаючому ударі стопор доводиться на п'яту, то в блоці стопор здійснюється внутрішньою частиною стопи.

Пояснити методику суддівства ігрових дій під час блокування: торкання при блокуванні, блокування в просторі суперника, блок і командні торкання, блокування подачі, помилки при блокуванні.

Алгоритм навчання. Пояснення. Показ. Підвідні вправи (блокування на місці): імітація блокування біля стінки; імітація блокування біля сітки в парах; блокування по нерухомому м'ячу, який партнер тримає над сіткою; блокування по рухомому м'ячу, накинутому партнером з трьохметрової лінії;

блокування по рухомому м'ячу одночасно двома партнерами, накинутому одним із них над сіткою;

Підвідні вправи (блокування в русі): імітація блокування в русі після приставних кроків у зонах 2,3,4 і навпаки; те ж саме, тільки в парах: одна шеренга починає із зони 2, а друга із зони 4; імітація після бігових кроків у зонах 2,3,4, виконаних перпендикулярно до сітки, спочатку справа наліво, а потім зліва направо.

Спеціальні вправи: блокування нападаючого удару після власного накидання партнера з розбігу від трьохметрової лінії; блокування нападаючого удару із зони 4 по зоні 5 після передач розвідного гравця зони 3; те ж саме, тільки удар виконується по зоні 1; те ж саме, тільки удар виконується по блоку поза грою (в аут); те ж саме, тільки удар виконується поверх блоку.

3. Навчальна гра. Навчити командних тактичних дій при міжнародній системі нападу (розвідний гравець розташований в зоні 2) після власної подачі. Комплектація команди: 4-2 (4 нападаючих + 2 зв'язуючих гравців).

Навчити системі захисту «кутом назад» або 2-1-3 (центрального захисника – гравця зони 6 – «відтягнутий» від сітки).

Зв'язуючий гравець у міжнародній системі нападу на відмінну від звичайної системи нападу знаходиться не в зоні 3, а в зоні 2. Комплектація команди залишається та ж сама, що і в попередніх заняттях №2, №3, №4: 4-2

А

Б

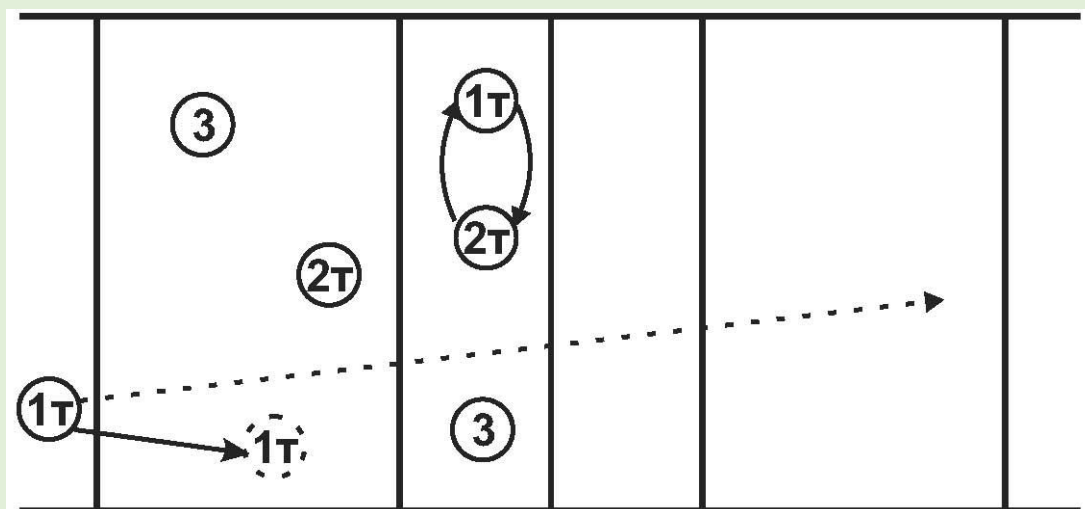


Рис. 42. Розташування гравців на майданчику команди А при власній подачі.

Зв'язуючий гравець розташований в зоні 2.

(4 нападаючих + 2 зв'язуючих гравців). Але нападаючі гравці, на відмінну від попередньої системи нападу, не є універсальними, які нападають тільки на краях сітки, а вузько спеціалізовані. Вони діляться на гравців І-го темпу (біжать атакувати першими), які нападають переважно в зоні 3, і гравців ІІ-го темпу (біжать атакувати другими), які нападають переважно в зоні 4. Початкове розташування гравців передньої лінії команди А переважно таке, як на (рис. 42), але після подачі гравці І-го і ІІ-го темпів міняються між собою місцями.

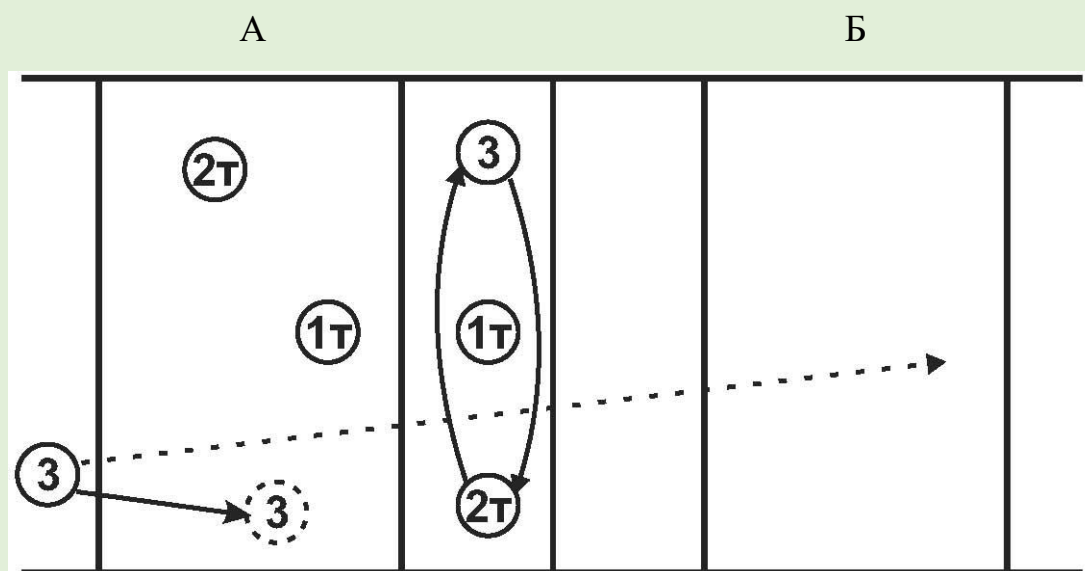


Рис. 43. Розташування гравців на майданчику команди А при власній подачі. Зв'язуючий гравець розташований в зоні 4, але після подачі суперника переміщується в зону 2

У данній позиції зв'язуючий гравець зони 4 біжить виконувати другу передачу в зону 2, а нападаючий гравець ІІ-го темпу біжить атакувати в зону 4, нападаючий гравець І-го темпу залишається у своїй зоні 3 для атаки (рис. 43).

У данній позиції зв'язуючий гравець зони 3 біжить виконувати другу передачу в зону 2, а нападаючий гравець І-го темпу біжить атакувати в зону 3, нападаючий гравець ІІ-го темпу залишається в своїй зоні 4 для атаки (рис. 44).

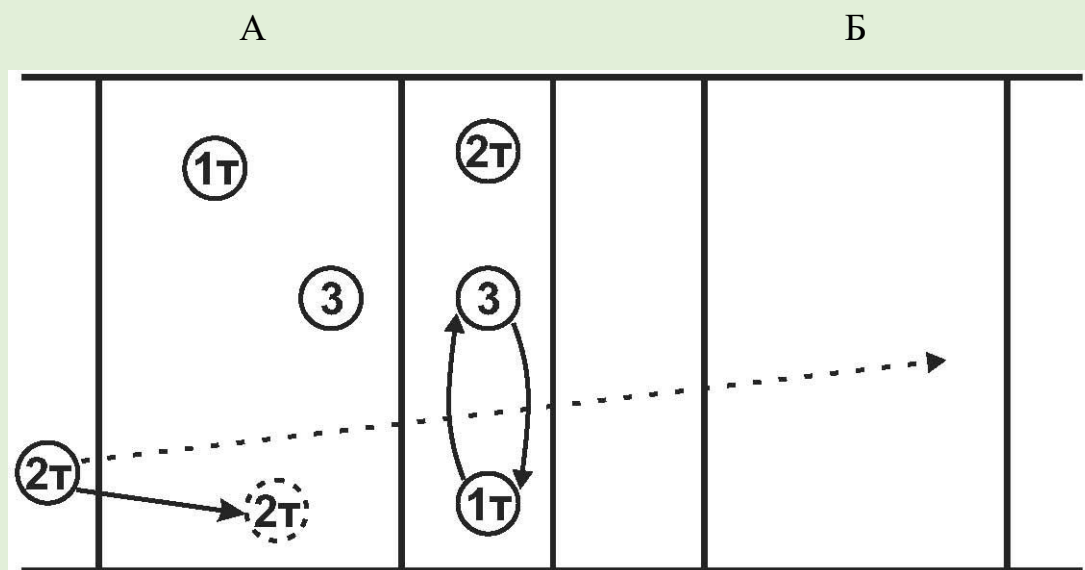


Рис. 44 Розташування гравців на майданчику команди А при власній подачі. Зв'язуючий гравець розташований в зоні 3, але після подачі суперника переміщується в зону 2

Заклучна частина.

1. Підвести підсумки заняття.
2. Домашнє завдання: вивчити правила. Ігрові дії: подача, атакуючий удар, блок; підготовчі, підвідні і спеціальні вправи з м'ячами для навчання техніки блокування.
3. Відзначити кращих і невідстаючих учнів.



Заняття №6

Завдання заняття:

1. Удосконалення техніки блокування (групове блокування).
2. Удосконалення техніки передачі м'яча (передача м'яча двома руками назад за голову).

3. Навчальна гра. Навчити командних тактичних дій в нападі при подачі суперника: комплектація команди 4 - 2, міжнародна система нападу через зв'язуючого гравця зони 2. Навчити командних тактичних дій захисті при подачі суперника: прийом м'яча «уступом», системі захисту «кутом назад».

Підготовча частина.

1. Підготовчі вправи: біг з поворотом на 360 градусів, перший раз через праве плече, а другий – через ліве; біг зі стрибком вгору та імітацією блоку; біг з чергуванням стрибків у кроці через три бігових кроки; стрибки з боку на бік через бічну лінію з просуванням вперед; стрибок на двох ногах через з'єднані руки; стрибок з замахом правою та імітацією удару лівою рукою.

2. Загальнорозвивальні вправи біля шведської стінки. (Додаток 1 рис. 6а, 6б).

3. Сприяти розвитку спритності. Естафета з волейбольними м'ячами.

Дві команди розміщуються парами в дві колони за лицьовою лінією. За сигналом гравці команд починають виконувати верхні передачі м'яча в парах, рухаючись до сітки і назад. Естафету повторюють тричі. Перемагає команда, яка першою закінчила виконувати передачі (рис. 45).

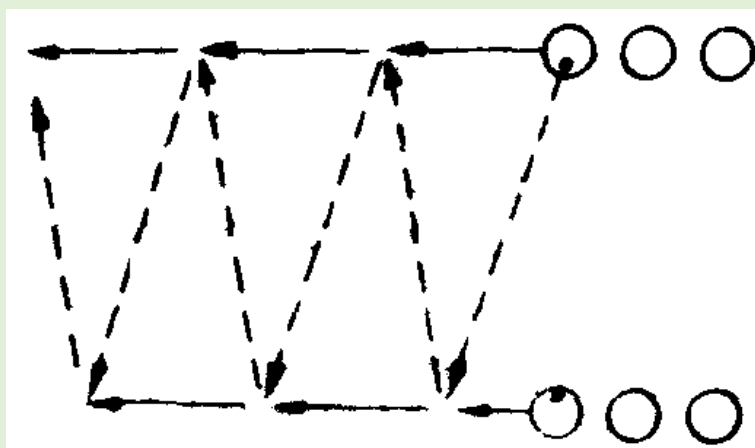


Рис. 45 Естафета з волейбольними м'ячами

Основна частина .

1. Удосконалення техніки блокування (групове блокування).

Групове блокування застосовують для ефективнішої протидії атакуючим діям суперника (рис. 46).

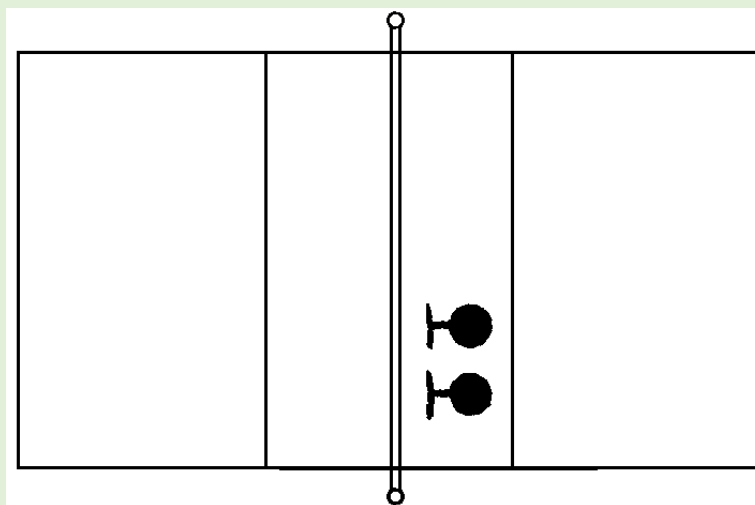


Рис. 46. Групове блокування

Алгоритм навчання. Пояснення. Демонстрація. Підвідні вправи. Імітація подвійного блокування: гравці стоять у зонах 2,3,4 на відстані витягнутої руки від антени (залишають лінію), спочатку гравці зон 2 і 3 виконують два приставні кроки назустріч та імітують блокування між цими зонами, а гравець зони 4 відтягується на три кроки, починаючи з правої ноги, до трьохметрової лінії (лінія знаходиться між ногами) на страхування м'яча, відстань від бічної лінії до гравця – його власний зріст; те ж саме, тільки імітацію подвійного блокування виконують гравці зон 3 і 4, а гравець зони 2 відтягується на три кроки, починаючи з лівої ноги, до трьохметрової лінії (лінія знаходиться між ногами) на страхування м'яча, відстань від бічної лінії до гравця – його власний зріст; гравці стоять у зонах 2,3,4, але крайні блокуючі зон 2 і 4 стоять біля самої антени (не залишають лінію), гравець зони 3 (центральний блокуючий) повертається праворуч на 90 градусів і після переміщення біговими кроками, виконує імітацію блокування у зоні 2 разом із гравцем цієї зони, а гравець зони 4 відтягується на три кроки, починаючи з правої ноги, до трьохметрової лінії (лінія знаходиться між ногами) на страхування м'яча, відстань від бічної лінії до гравця – його власний зріст; те ж саме, тільки імітацію подвійного блокування виконують гравці зон 3 і 4, а гравець зони 2 відтягується на три кроки, починаючи з лівої ноги, до трьохметрової лінії

(лінія знаходиться між ногами) на страхування м'яча, відстань від бічної лінії до гравця – його власний зріст; імітація потрійного блокування: гравці зон 2 і 4 виконують приставні кроки до центрального блокуючого та імітують потрійне блокування в зоні 3; гравці зон 3 і 4 після бігових кроків виконують потрійне блокування у зоні 2 разом з гравцем цієї зони; гравці зон 2 і 3 після бігових кроків виконують потрійне блокування у зоні 4 разом з гравцем цієї зони;

Спеціальні вправи: групове (подвійне) блокування м'яча між зонами 2 і 3 після нападаючого удару з середньої передачі (дужка); те ж саме тільки блокування м'яча виконується між зонами 4 і 3; групове блокування м'яча у зоні 2 після нападаючого удару з високої передачі (просто), гравець зони 2 виставляє праву руку під кутом 45 градусів до сітки, а гравець зони 3 виставляє руки навскіс; групове блокування м'яча у зоні 4 після нападаючого удару з передачі назад за спину, гравець зони 4 виставляє ліву руку під кутом 45 градусів до сітки, а гравець 3 зони виставляє руки навскіс; групове (потрійне) блокування у зоні 3 після нападаючого удару з короткої передачі „метр”, центральний гравець закриває зону 6 зонним блоком, а гравці зон 2 і 3 виставляючи руки навскіс, закривають відповідно зони 1 і 5; потрійне блокування у зонах 2 і 4 виконують таким самим чином, як і імітацію, тільки з м'ячем.

2.Удосконалення техніки передачі м'яча (передача м'яча двома руками назад за голову) – 15 хв.

Цей техніко-тактичний спосіб використовується для організації атакуючих дій. Волейболіст піднімає кисті рук, розмістивши їх тильною стороною над головою, голову відхиляє назад, кут між передпліччям і плечем майже не змінюється. Передача здійснюється завдяки розгинанню ніг, прогинанню тулуба і оберту рук у плечових суглобах (рис. 47).

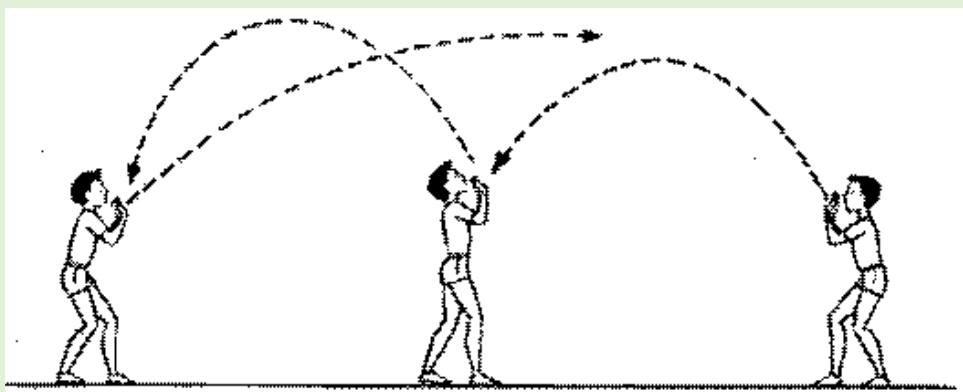


Рис. 47. Передача м'яча двома руками назад за голову

Алгоритм навчання. Пояснення. Демонстрація. Підвідні вправи: імітація; кидок м'яча в парах назад за голову; коротка передача над собою (метр); те ж саме, тільки в русі; чергування короткої передачі м'яча над собою з середньою передачею назад за спину в парах (біля стінки);

Спеціальні вправи: поєднання короткої передачі над собою (метр) з середньою (дужка) в парах; передача м'яча в трійках: відстань між партнерами 3м, гравець зони 4 виконує середню передачу гравцю зони 3, гравець цієї зони, який стоїть посередині, виконує середню передачу назад за спину гравцю зони 2, а той – довгу і високу передачу гравцю зони 4; те ж саме, тільки гравець, який стоїть посередині після кожної передачі повертається на 180 градусів і виконує середню передачу назад за спину гравцям зон 2 і 4; передача м'яча вчотирьох: відстань між гравцями 2 м, гравці, що стоять посередині обличчям до гравців зон 4 і 2, виконують середню передачу назад, а гравці, що стоять по краях у зонах 4 і 2, – середню передачу вперед.

3. Навчальна гра. Навчити командних тактичних дій при міжнародній системі нападу (розвідний гравець розташований в зоні 3) після подачі суперника. Комплектація команди: 4-2 (4 нападаючих + 2 зв'язуючих гравців).

Закріпити систему захисту «кутом назад» або 2-1-3 (центрального захисник – гравець зони 6 – «відтягнутий» від сітки).

А

Б

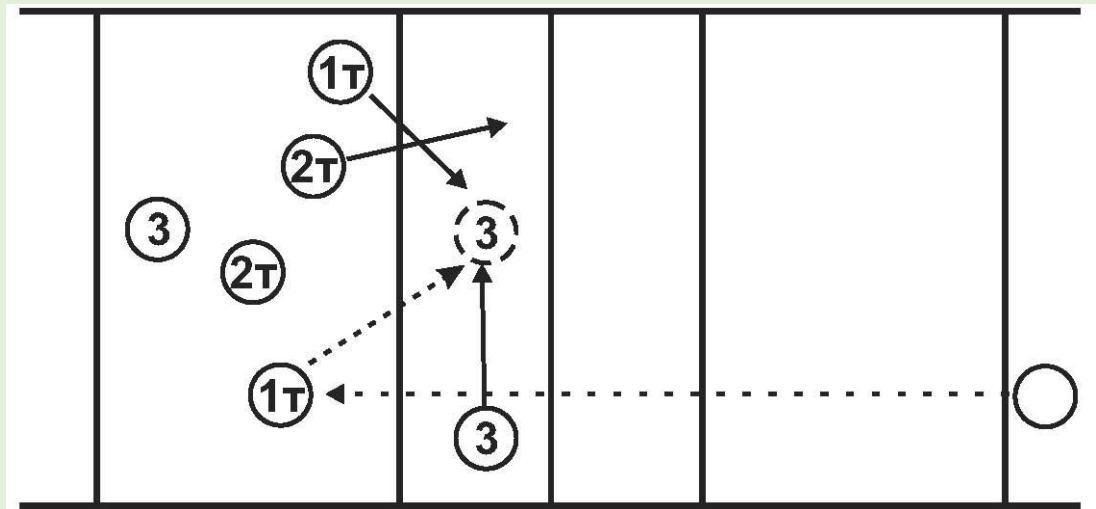


Рис. 48. Розташування гравців на майданчику команди А при подачі суперника. Зв'язуючий гравець розташований в зоні 2

При подачі суперника під сіткою залишається тільки зв'язуючий гравець, решта п'ять гравців «відтягуються» від сітки і готуються до атаки. Залежно від якості прийому м'яча зв'язуючий гравець рухається від зони 2 до зони 3, або виконує передачу між цими зонами. При спеціалізації гравців, кожен з нападаючих іде атакувати в свою зону, гравець І-го темпу - в зону 3, а гравець ІІ-го темпу - в зону 4, власне, їхні шляхи перетинаються (комбінація «хрест») (рис. 48).

В даній позиції зв'язуючий гравець знаходиться в зоні 4, але біжить в зону 2 або між зонами 2 і 3 для виконання другої передачі. Нападаючі гравці І-го і ІІ-го темпів так само, як і в попередній позиції виконують комбінацію «хрест» (рис. 49).

A

Б

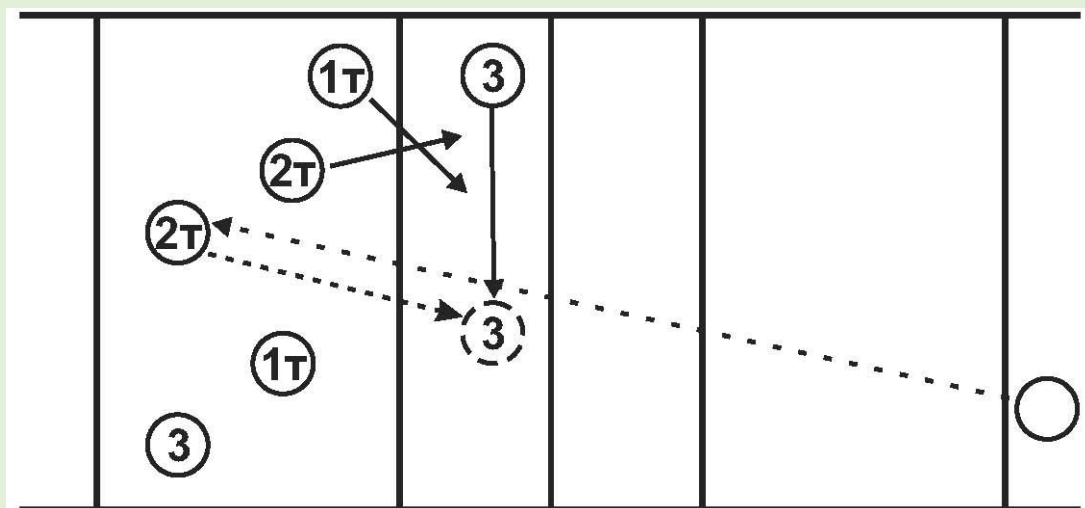


Рис. 49. Розташування гравців на майданчику команди А при подачі суперника. Зв'язуючий гравець розташований в зоні 4, але після подачі суперника переміщується в зону 2

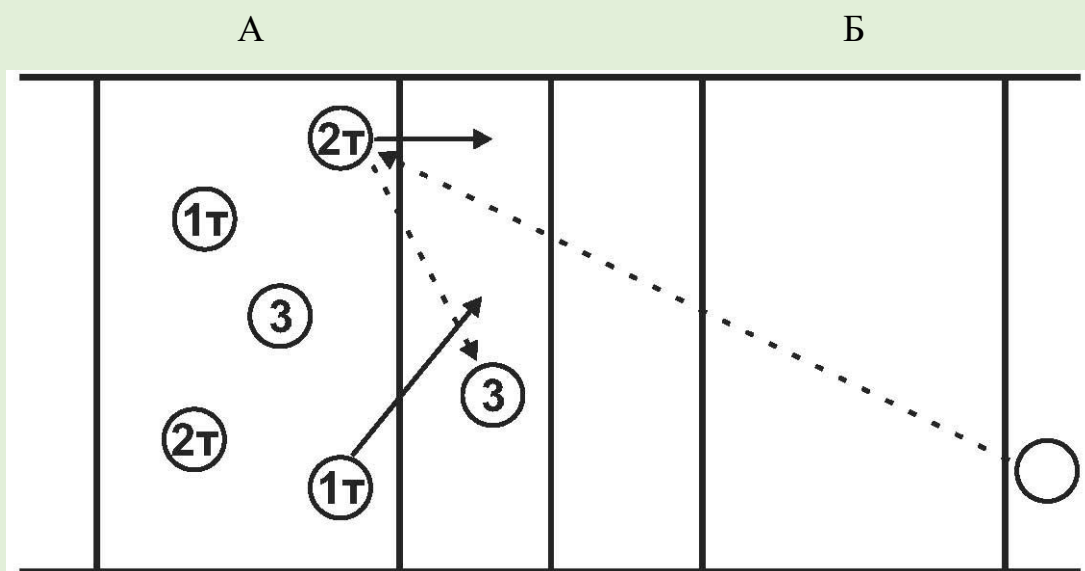


Рис. 50. Розташування гравців на майданчику команди А при подачі суперника. Зв'язуючий гравець розташований в зоні 3, але після подачі суперника переміщується в зону 2

В данній позиції зв'язуючий гравець знаходиться в зоні 3, але щоб нападаючому гравцеві І-го темпу зони 2 було зручно нападати в зоні 3, тому він трохи відходить назад і розташовується між зонами 2 і 3. Після імітації нападаючого удару або власне удару гравцем І-го темпу зони 2 в зоні 3 до атакуючих дій підключається гравець ІІ-го темпу зони 4 (рис. 50).

Заклучна частина.

1. Домашнє завдання: вивчити правила гри. Перерви та затримки: звичайні перерви у грі, затримки гри, виключні перерви у грі, перерви та заміна майданчиків; підготовчі, підвідні, спеціальні вправи для навчання техніки групового блокування; підготовчі, підвідні і спеціальні вправи з м'ячами для навчання техніки передачі м'яча двома руками зверху назад за спину.

2. Виставити оцінки, та відзначити кращих.



Заняття № 7

Завдання заняття:

1. Навчання групових тактичних дій в нападі: комбінація «хвиля», «ешелон».

2. Практичне тестування. Прийом контрольних нормативів з техніки передачі м'яча двома руками зверху, норматив виконується з двох спроб. Тестування виконується в парах на відстані 6 м (хлопці) і 5 м (дівчата). 25 разів - 5 балів, 15 разів - 4 бали, 10 разів - 3 бали.

3. Навчальна гра. Удосконалити командні тактичні дії в нападі при власній подачі і подачі суперника: комплектація команди 4 - 2, міжнародна система нападу через зв'язуючого гравця зони 2. Удосконалити командні тактичні дії в захисті при власній подачі і подачі суперника і прийом м'яча «уступом», системі захисту «кутом назад».

Підготовча частина.

1. Підготовчі вправи : біг з імітацією прийому м'яча двома руками знизу; біг по лицьових лініях зі стрибками навколо бічних ліній; біг з прискоренням і ривками (4 x 6м); стрибки на одній нозі (два на правій, два на лівій); імітація

блокування на сітці; біг з чергуванням стрибків на кутах майданчика з поворотами на 90 градусів.

2. Вправи для загального розвитку без предметів. (Додаток 1рис. 5а,5б).

3. Сприяти розвитку стрибкової витривалості. Естафета для розвитку стрибкової витривалості.

Імітація нападаючого удару від трьохметрової лінії, потім імітація блокування. Наступного разу після імітації нападаючого удару виконується два блокування і т. д. (до 5 або 10 блокувань).

Основна частина.

1. Навчання групових тактичних дій в нападі на прикладі комбінацій «хвиля» і «шелон».

Комбінація «хвиля». У комбінації беруть участь двоє нападаючих, один з яких виходить на удар І-им темпом і імітує «зліт», поряд зі зв'язуючим гравцем. Для нейтралізації «зльоту» на протилежному боці майданчика піднімається блок. Але зв'язуючий виконує передачу не гравцю, який «злетів», а приблизно на 1-1,5 метра вище, і, крім того, на 1,5-2 метри від себе, уздовж сітки, адресуючи передачу гравцеві II-го темпу. Після цього гравець, який «злетів», а разом з ним і блок суперника, опускаються, в той час як нападаючий II-го темпу, навпаки, піднімається і завдає удару вже безперешкодно через блок суперника, який опустився. На (рис.51) пунктирними лініями показані зразкові початкові положення нападаючих. Якщо комбінація виконана вірно, то збоку, рухи нападаючих біля сітки нагадують хвилю (звідси і назва комбінації).

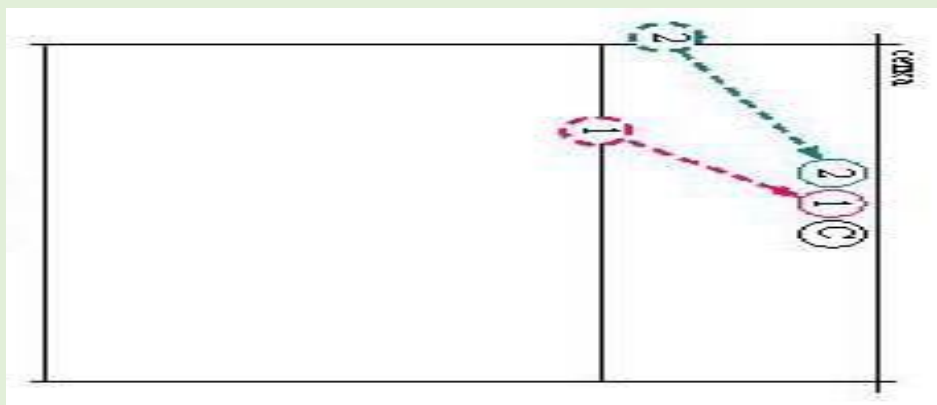


Рис.21. Комбінація «хвиля».

Комбінація «ешелон». Ця комбінація відрізняється від попередньої тим, що нападаючий II-го темпу розбігається на удар перпендикулярно (чи майже перпендикулярно) до сітки і нападає через гравця I-го темпу (а також - через блок суперника, який опустився). При цьому, передача на удар має бути трохи відведена від сітки. У цій комбінації перший нападаючий ніби затуляє другого (тому інша назва комбінації – «заслін»). Найімовірніше, свою назву ця комбінація дістала від військового терміну «ешелон», що означає складову частину бойового розташування військ не по фронту, а в глибину. Але, можливо, хтось угледів в ній схожість із залізничними вагонами, що йдуть один за одним (рис. 52).

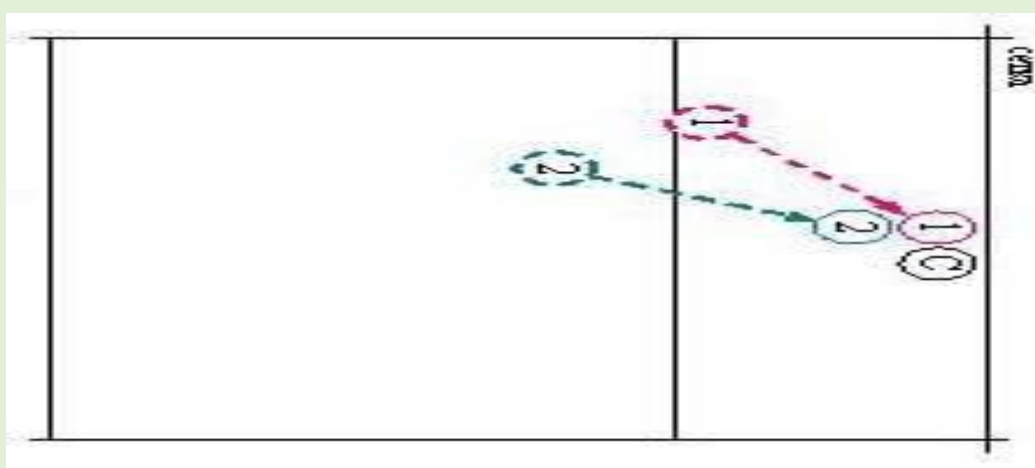


Рис. 52. Комбінація «ешелон».

Підвідні вправи: імітація нападаючого удару на «злеті»; імітація нападаючого удару «метр»; імітація комбінації «хвиля»; нападаючий удар (на

«злеті») гравцем зони 3, м'яч зв'язуючому гравцю між зонами 2 і 3 доводить гравець зони 4; гравець зони 4 виконує нападаючий удар з короткої передачі «метр» в зоні 3 з передачі зв'язуючого гравця, який знаходиться між зонами 2 і 3; після виконання кожної підвідної вправи до комбінації, нападаючі першого і другого темпів міняються місцями.

Підвідні вправи до комбінації «ешелон» виконуються у тій самій послідовності, тільки нападаючий удар I-им темпом з короткої передачі на «злеті» здійснює гравець зони 4, після розбігу по діагоналі в зоні 3, а гравець зони 3 виконує нападаючий удар другим темпом з короткої передачі «метр» в цій же зоні за спиною нападаючого гравця зони 4.

Спеціальні вправи: виконання комбінації «хвиля» в цілому після доведення м'яча нападаючим гравцем зони 4; виконання комбінації «хвиля» після зміни зон нападаючими першого і II-го темпів на зони партнерів; виконання комбінації «хвиля» проти одиночного блокування центрального гравця, який блокує у зоні 3; виконання комбінації «хвиля» після подачі м'яча з укороченої подачі (6-9 м); виконання комбінації після подачі за лицевої лінії; таким же чином виконується методика навчання комбінації «ешелон», тільки м'яч до зв'язуючого доводить гравець зони 3, I-им темпом нападає гравець зони 4, а II-им – зони 3.

2. Практичне тестування. Прийом контрольних нормативів з техніки передачі м'яча двома руками зверху.

Розминка з м'ячами в парах – 3 - 5 хв. (рис. 53).

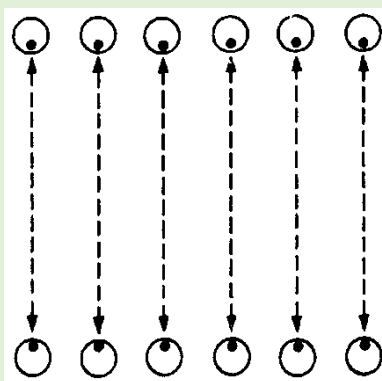


Рис. 53. Розминка з м'ячами в парах

Учні за списком з двох спроб здають нормативи, партнерів вибирають за бажанням. Фіксується краща спроба, а отриманий бал виставляється в журнал обліку успішності (рис. 54).

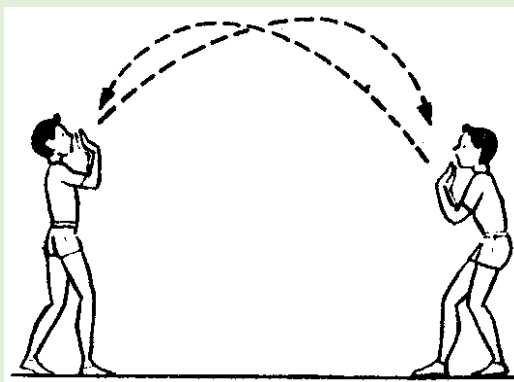


Рис. 54. Передача м'яча двома руками зверху в парах

Практичні нормативи передачі м'яча двома руками зверху в парах представлені на таблиці 1.

Таблиця 1

Практичний норматив. Передача м'яча двома руками зверху в парах

Кількість разів і балів	
25 разів – 10 балів	15 разів – 5 балів
23 рази – 9 балів	12 разів – 4 бали
21 раз – 8 балів	9 разів – 3 бали
19 разів – 7 балів	6 разів – 2 бали
17 разів – 6 балів	3 рази – 1 бал

3. Навчальна гра. Удосконалити командні тактичні дії при міжнародній системі нападу (розвідний гравець розташований в зоні 2) після власної подачі і подачі суперника. Комплектація команди: 4-2 (4 нападаючих + 2 зв'язуючих гравців). Удосконалити систему захисту «кутом назад» або 2-1-3 (система трьох захисників, центральний захисник – гравець зони 6 – «відтягнутий» від сітки).

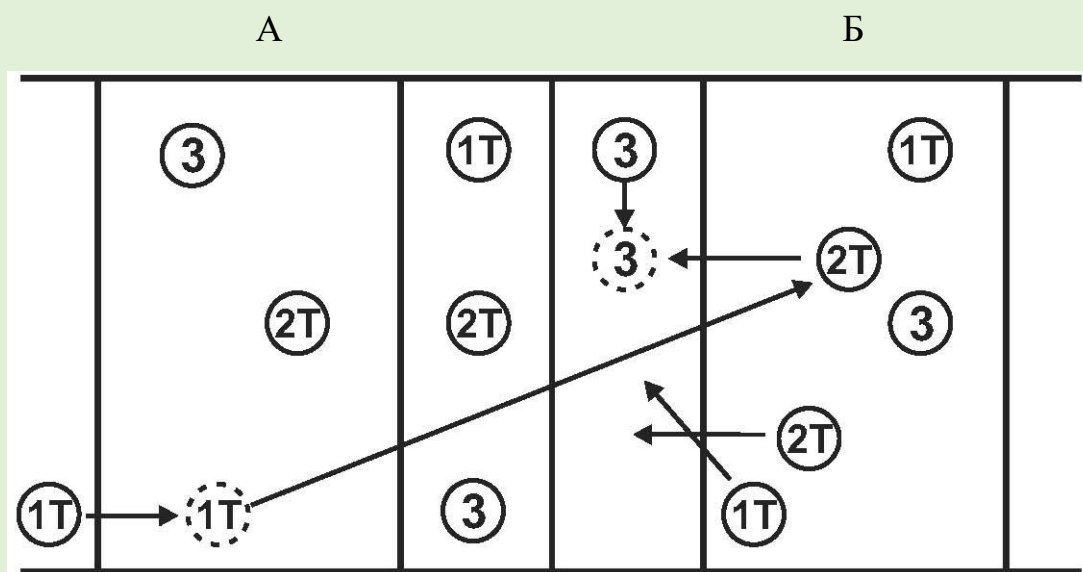


Рис. 55. Розташування гравців на майданчику команди А при власній подачі і команди Б при подачі суперника. Зв'язуючий гравець розташований в зоні 2

Учні вдосконалюють вивчені на попередніх двох заняттях розташування у всіх шести позиціях як при власній подачі, так і при подачі суперника. Знову ж таки, як і на занятті № 4, при власній подачі передня лінія команди А «притягнута» до сітки, тому що команда буде захищатись, тобто блокувати атаку суперника, а нападаючі гравці передньої лінії команди Б «відтягуються» від сітки для підготовки до атакуючих дій команди. Зв'язуючий гравець зони 2 виконує передачу м'яча для атакуючих дій нападаючим гравцям, А нападаючі гравці зон 4 і 3 виконують комбінацію «хрест» (рис. 55).

Блокуючі гравці команди А після власної подачі міняються місцями, за винятком гравця зони 3, який знаходиться у своїй зоні. Зв'язуючий гравець зони 4 біжить у свою зону для виконання пасу після блоку, а нападаючий гравець II-го темпу біжить у свою зону для виконання нападаючого удару

після блоку. Зв'язуючий гравець зони 4 команди Б біжить у свою зону для пасу м'яча, а нападаючі гравці I-го і II-го темпів виконують комбінацію «хрест» (рис. 56).

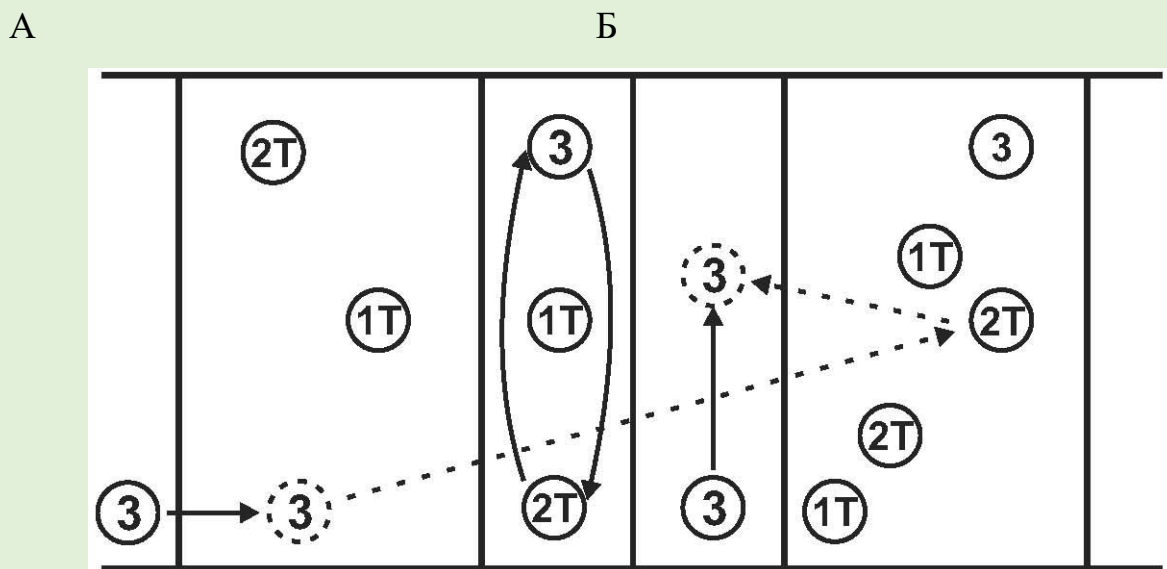


Рис. 56. Розташування гравців на майданчику команди А при власній подачі і команди Б при подачі суперника. Зв'язуючий гравець розташований в зоні 4, але після подачі суперника переміщується в зону 2

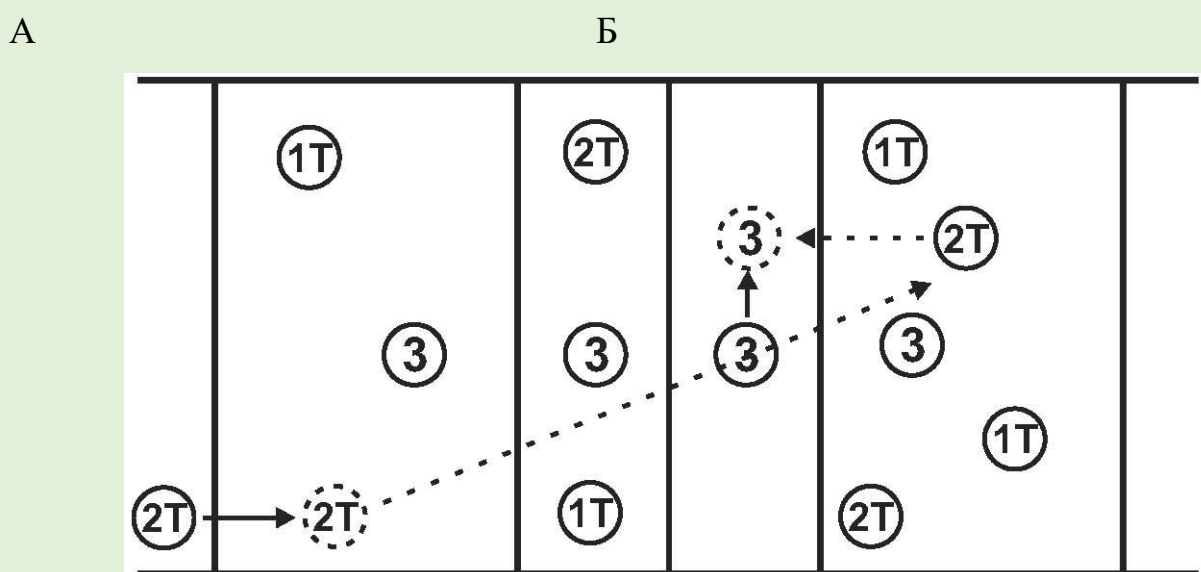


Рис. 57. Розташування гравців на майданчику команди А при власній подачі і команди Б при подачі суперника. Зв'язуючий гравець розташований в зоні 3, але після подачі суперника переміщується в зону 2

Блокуючі гравці команди А після власної подачі міняються місцями, за виключенням гравця зони 4, який знаходиться в своїй зоні. Зв'язуючий гравець зони 3 біжить у свою зону для виконання пасу після блоку, а нападаючий гравець I-го темпу біжить у свою зону для виконання нападаючого удару після блоку. Зв'язуючий гравець зони 3 команди Б біжить у свою зону для пасу м'яча, а нападаючі гравці I-го і II-го темпів нападають у своїх зонах 3 і 4 (рис. 57).

Заклучна частина.

1. Підвести підсумки заняття.

2. Виставити бали за техніку виконання передачі м'яча двома руками зверху.

3. Домашнє завдання: вивчити правила гри. Гравець Ліберо; вивчити групові тактичні дії в нападі: комбінація «хвиля», «ешелон», вивчити усі системи нападу і захисту.



Заняття № 8

Завдання заняття:

1. Навчання групових тактичних дій у захисті: взаємодія блокуючих між собою; взаємодія гравців, які блокують, з гравцями, які страхують.

2. Практичне тестування. Прийом контрольних нормативів з техніки нижньої і верхньої прямих і бокових подач.

3. Навчальна гра. Навчити командних тактичних дій в нападі при власній подачі: комплектація команди 4 - 2, міжнародна система нападу через

зв'язуючого гравця зони 2. Навчити командних тактичних дій в захисті при подачі суперника з гравцем ліберо і з урахуванням ігрових амплуа: прийом м'яча «дугою», системі захисту «кутом назад».

Підготовча частина.

1. Підготовчі вправи: біг випадами праворуч, ліворуч, вперед, імітуючи прийом м'яча за сигналом викладача; підскоки з просуванням вперед; поєднання бігу зі стрибками, дістаючи ногами коліна; чергування стрибків в присяді ноги разом з стрибками ноги нарізно; стрибки з поворотами на 180 градусів.

2. Загальнорозвивальні вправи з гімнастичними лавами. (Додаток 1 рис. 8а, 8б).

3. Сприяти розвитку координації рухів. Естафета з волейбольними м'ячами.

Дві-три команди шикуються за лицьовою лінією в колони. Капітани команд виконують передачі м'яча двома руками знизу до протилежної лицьової лінії, потім повертаються навколо, доходячи до триметрової лінії, звідки виконують довгу передачу через сітку наступному учаснику команди. Відстань між колонами – 3 м. Естафету повторюють тричі (рис. 58).

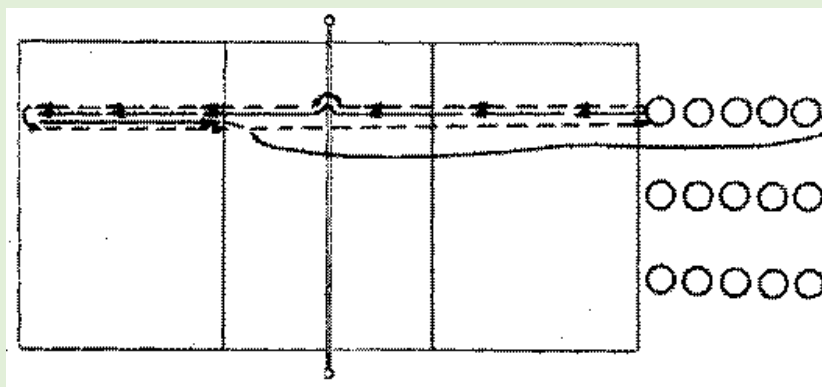


Рис. 58. Естафета з волейбольними м'ячами

Основна частина.

1. Навчання групових тактичних дій у захисті: взаємодія блокуючих між собою; взаємодія гравців, що блокують, з гравцями, які страхують.

Алгоритм навчання .Пояснення. Демонстрація.

Спеціальні вправи: групове (подвійне) блокування м'яча між зонами 2 і 3 після нападаючого удару з середньої передачі (дужка). Блокуючі переміщуються приставними коками назустріч один одному, а гравець зони 4 відтягується на три кроки, починаючи з правої ноги, до трьохметрової лінії на страхування м'яча, відстань від бічної лінії до гравця - його власний зріст. Гравець зони 6 переміщується до блокуючих для страховки м'яча (система захисту «кутом вперед»), (рис. 59);

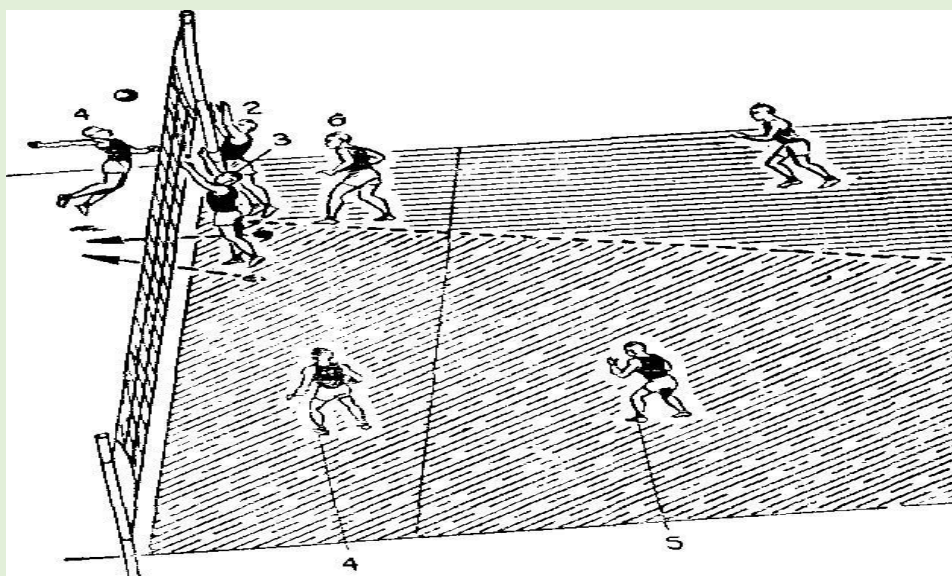


Рис. 59. Система захисту «кутом вперед» після атаки суперника з зони 4.

- те ж саме тільки блокування м'яча виконується між зонами 4 і 3. Блокуючі переміщуються приставними кроками назустріч один одному, а гравець зони 2 відтягується на три кроки, починаючи з лівої ноги, до трьохметрової лінії на страхування м'яча, відстань від бічної лінії до гравця - його власний зріст. Гравець зони 6 переміщується до блокуючих для страховки м'яча (система захисту «кутом вперед»), (рис.60);

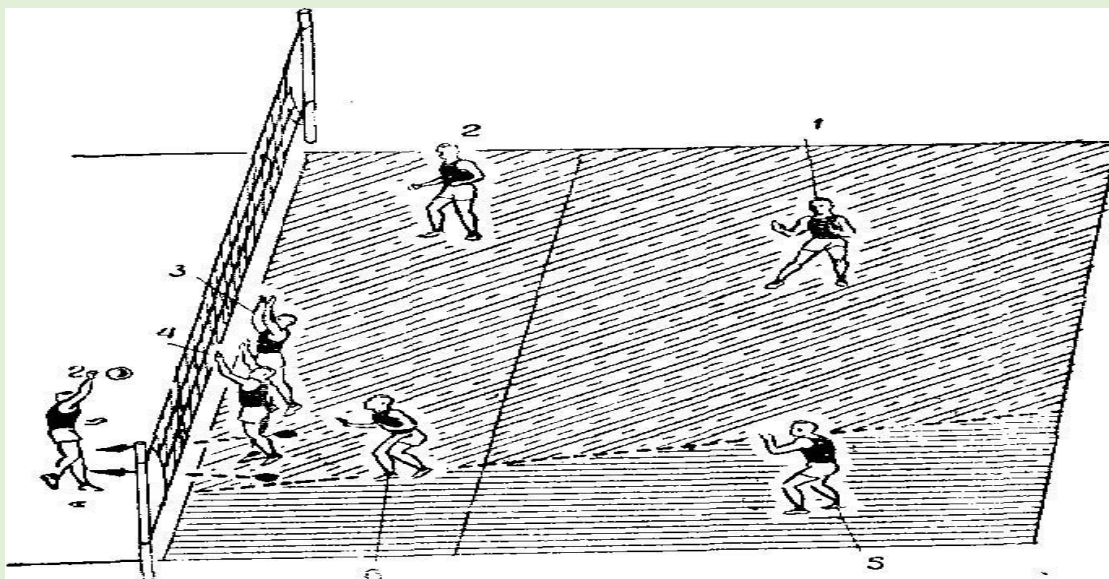


Рис. 60. Система захисту «кутом вперед» після атаки суперника з зони 2.

- групове блокування м'яча у зоні 2 після нападаючого удару з високої передачі (просто), гравець зони 2 стоїть на лінії і виставляє праву руку під кутом 45 градусів до сітки, а гравець зони 3 преміщується в зону 2 біговими кроками і 3 виставляє руки навскіс. Гравець зони 4 відтягується на три кроки, починаючи з правої ноги, до трьохметрової лінії (лінія знаходиться між ногами) на страхування м'яча, відстань від бічної лінії до гравця - його власний зріст. Гравець зони 6 переміщується до блокуючих для страховки м'яча (система захисту «кутом вперед»);

- групове блокування м'яча у зоні 4 після нападаючого удару з передачі назад за спину, гравець зони 4 стоїть на лінії і виставляє ліву руку під кутом 45 градусів до сітки, а гравець зони 3 преміщується в зону 4 біговими кроками і виставляє руки навскіс. Гравець зони 2 відтягується на три кроки, починаючи з лівої ноги, до трьохметрової лінії (лінія знаходиться між ногами) на страхування м'яча, відстань від бічної лінії до гравця - його власний зріст. Гравець зони 6 переміщується до блокуючих для страховки м'яча (система захисту «кутом вперед»);

- групове (потрійне) блокування у зоні 3 після нападаючого удару з короткої передачі „метр”. Гравці зон 2 і 4 виконують приставні кроки до центрального блокуючого та імітують потрійне блокування в зоні 3.

Центральний гравець закриває зону 6 зонним блоком, а гравці зон 2 і 3 виставляючи руки навскіс, закривають відповідно зони 1 і 5. Гравець зони 6 переміщується до блокуючих для страховки м'яча (система захисту «кутом вперед»);

- потрійне блокування у зонах 2 і 4 виконують усі гравці передньої лінії. Гравці зон 3 і 4 після бігових кроків виконують потрійне блокування у зоні 2 разом з гравцем цієї зони, а гравці зон 2 і 3 після бігових кроків виконують потрійне блокування у зоні 4, разом з гравцем цієї зони. Гравець зони 6 переміщується до блокуючих для страховки м'яча (система захисту «кутом вперед»).

2. Практичне тестування. Подача м'яча на влучність.

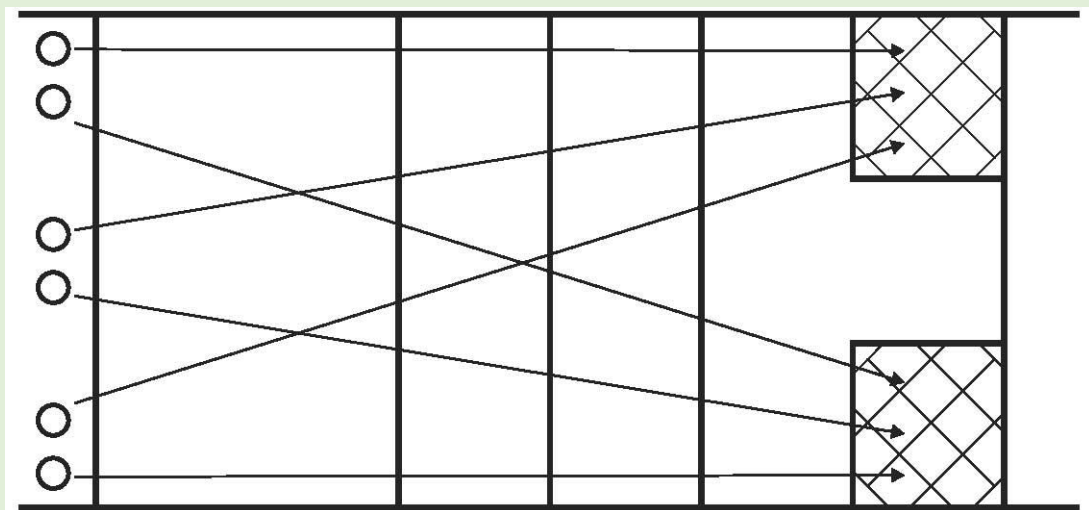


Рис.61. Практичне тестування. Подача м'яча на влучність.

Прийом контрольних нормативів з техніки нижньої і верхньої прямої подач. З кожної точки необхідно влучити в квадрат (розміром 3 м х 3 м), розташований на протилежному боці майданика у зонах 1 і 5. Подача виконується за бажанням як зверху, так і знизу (чоловіки і жінки) з 6 спроб: 2 з правого боку зони для подачі, 2 - середини зони і 2 - лівого боку зони подачі (рис.61).

Потрібно влучити: 5 разів – “10 балів”;

4 рази – “8 балів”;

3 рази – “6 балів”;

2 рази – “4 бали ”;

1 раз – “2 бали ”.

3. Навчальна гра. Удосконалити командні тактичні дії при міжнародній системі нападу (розвідний гравець розташований в зоні 2) після власної подачі. Комплектація команди: 4-2 (4 нападаючих + 2 зв’язуючих гравця).

Навчити командних тактичних дій у захисті «кутом назад» або 2-1-3 3 (центрального захисника – гравця зони 6 – «відтягнутий» від сітки -

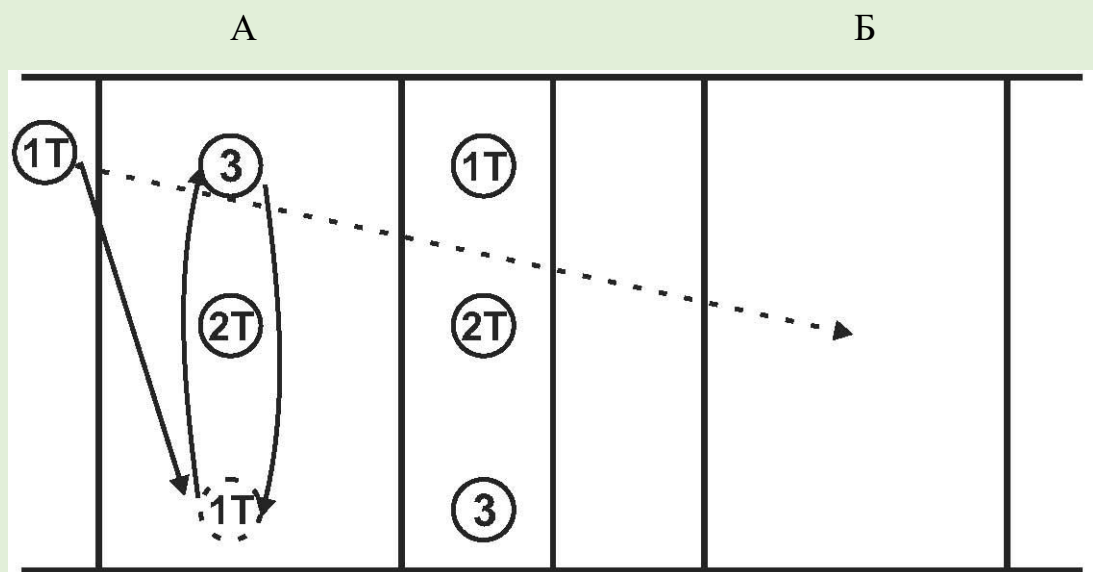


Рис.62. Розташування гравців задньої лінії на на майданчику команди А при власній подачі. Зв’язуючий гравець розташований в зоні 5, але після подачі переміщується в зону 1.

система трьох захисників, з урахуванням їх амплуа і грою Ліберо.(рис. 77)

Особливістю цього заняття є те, що замість гравця І-го темпу для підсилення захисних дій на задній лінії виходить гравець Ліберо. Але в данному розташуванні при власній подачі він участі не бере. Тому що подачу виконує гравець І-го темпу і він повинен знаходитись на майданчику до закінчення розіграшу м’яча на користь його команди. Якщо тільки його команда втрачає очко, тоді гравця І-го темпу замінює Ліберо, (рис.62).

А

Б

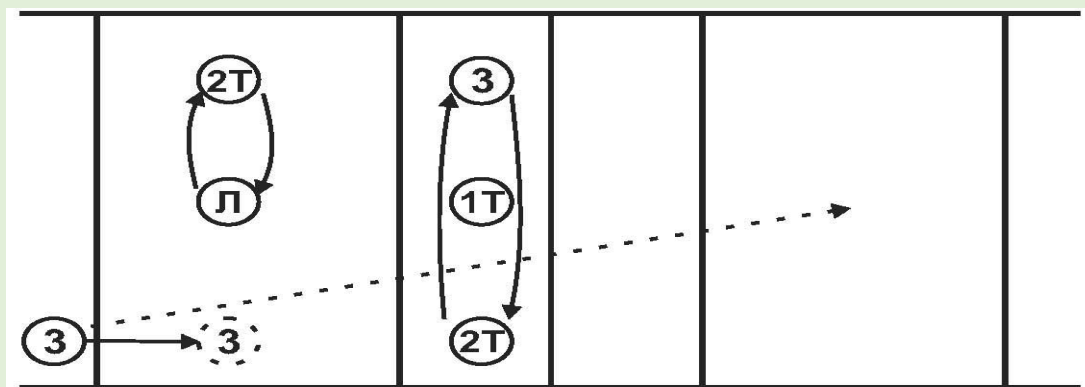


Рис.63. Розташування гравців задньої лінії на майданчику команди А при власній подачі. Зв'язуючий гравець розташований в зоні 1.

Після виграшу командою А очка Ліберо з попередньої позиції (зони 1) переходить в зону 6. Але при власній подачі команди А Ліберо міняється місцями з гравцем II-го темпу і приймає м'ячі в зоні 5, а гравець II-го темпу – в зоні 6. Гравці передньої лінії міняються місцями так як у занятті №5, (рис.63).

В данній позиції Ліберо розташований і грає в зоні 5, а гравці зон 1 і 6 міняються між собою місцями. Гравець II-го темпу грає в зоні 6 «відтягнувшись» назад до лицьової лінії, а зв'язуючий гравець грає в зоні 1. Гравці передньої лінії міняються місцями так як у занятті №5 (рис.64).

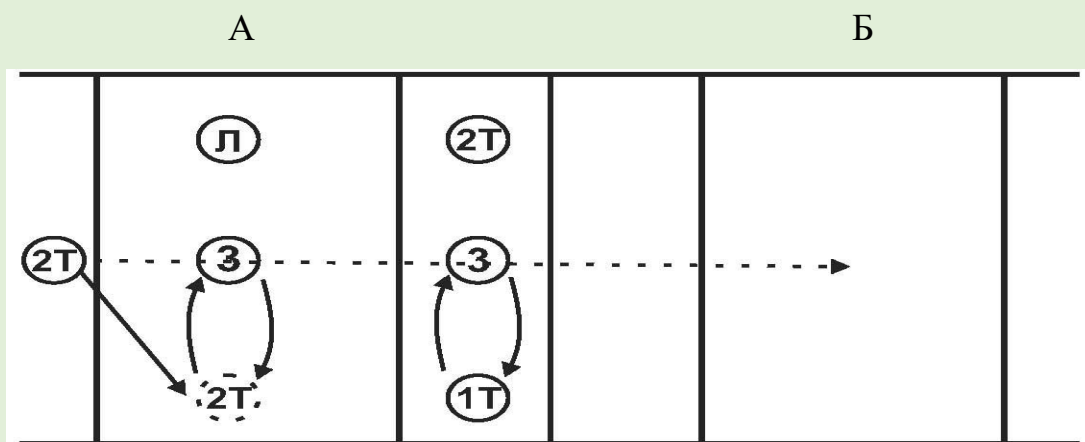


Рис.64. Розташування гравців задньої лінії на майданчику команди А при власній подачі. Зв'язуючий гравець розташований в зоні 6, але після подачі переміщується в зону 1.

Заклучна частина.

1.Підвести підсумки заняття.

2.Виставити оцінки за контрольні нормативи з техніки нижньої і верхньої прямої подач.

3.Домашнє завдання: вивчити правила гри. Поведінка учасників: вимоги до поведінки, неправильна поведінка та санкції за неї; вивчити групові тактичні дії в захисті: взаємодія блокуючих між собою; взаємодія гравців, що блокують, з гравцями, які страхують;



Заняття № 9

Завдання заняття:

1.Навчання групових тактичних дій у нападі: комбінація «хрест», «зворотний хрест».

2.Практичне тестування. Прийом контрольних нормативів з техніки прийому м'яча двома руками знизу.

3.Навчальна гра. Навчити командних тактичних дій в нападі при подачі суперника: комплектація команди 4 - 2, міжнародна система нападу через зв'язуючого гравця зони 2. Навчити командних тактичних дій в захисті при подачі суперника з гравцем Ліберо і з урахуванням ігрових амплуа: прийом м'яча «дугою», системі захисту «кутом назад».

Підготовча частина.

1.Підготовчі вправи: біг підскоками, рухаючись спиною вперед з круговими рухами рук; біг з прискоренням та ривками по діагоналі; біг з імітацією нападаючого удару від лінії нападу у зонах 2,3,4 ; стрибки на двох ногах з розведенням ніг в сторони і круговими рухами рук; стрибки в присяді навколо бічних ліній; стрибки з поворотом на 360 градусів у поєднанні з бігом.

2. Вправи для загального розвитку без предметів. (Додаток 1рис. 9 а, 9 б).

3. Сприяти розвитку швидкості. Естафета на швидкість пересувань. Човниковий біг між лицьовою і лінією нападу з торканням розмітки 5 разів – 3 хв.

Дві команди шикуються на протилежних лицьових лініях майданчика. За сигналом викладача капітани команд спочатку виконують човниковий біг 5 х 6 м., а потім передають естафету своїм партнерам по команді, які стоять напроти. Виграє команда, яка першою закінчить естафету (рис.65).

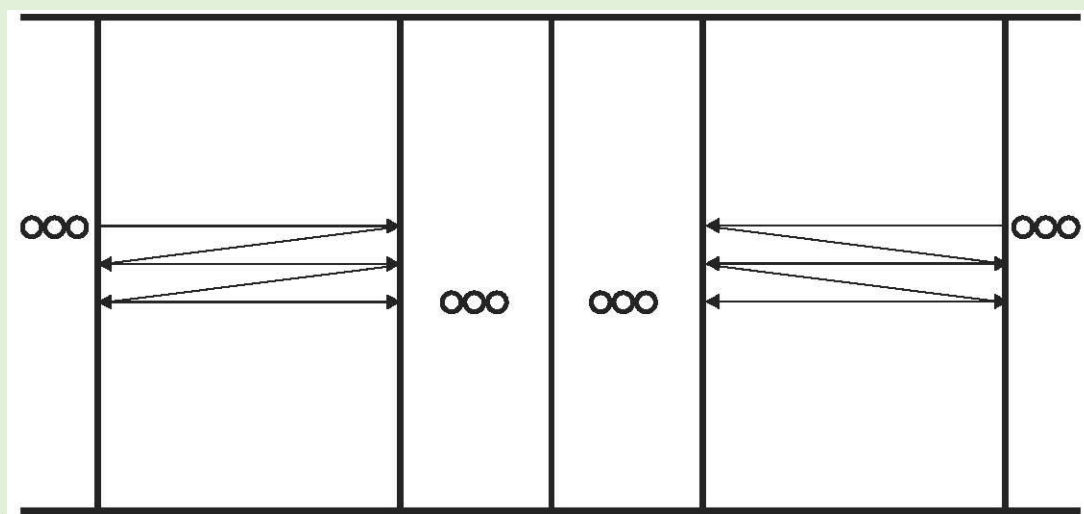


Рис.65 Естафета. Човниковий біг між лицьовою і лінією нападу.

Основна частина.

1. Навчання групових тактичних дій в нападі: комбінації «хрест», «зворотний хрест».

Комбінація «хрест». Комбінація має образну назву, тому що шляхи нападаючих перетинаються, даючи можливість зіштовхнути блокуючих суперника.

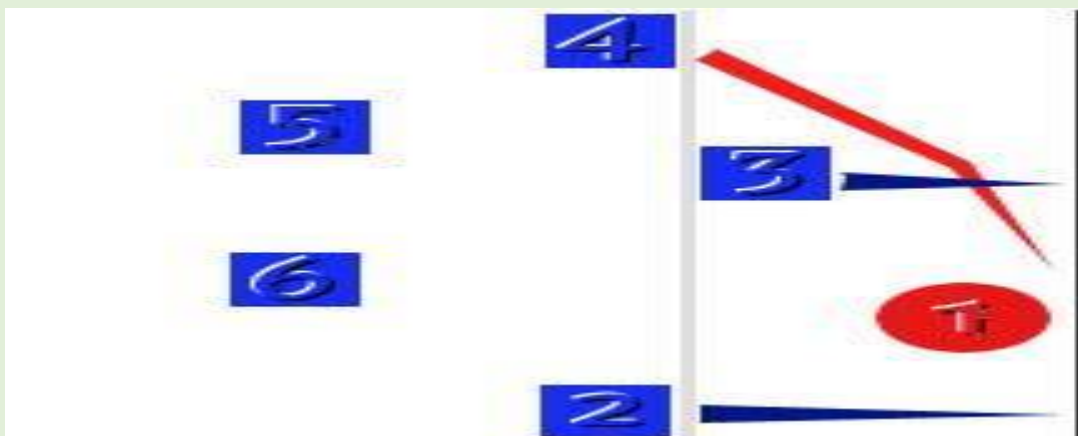


Рис. 66. Комбінація «хрест».

Зв'язуючий пасує «метр» або «зліт» залежно від розташування блокуючих. Гравець зони 4 біжить на «зліт», а гравець зони 3 на «метр». Якщо блокуючі закривають обох, пас виконується в зону 2 на «метр ззаду» або «просто», (рис. 66).

Комбінація «зворотний хрест». Полягає в тому, що учасники «хреста» нападають по різні сторони від зв'язуючого, гравець зони 2 біжить на «зліт» або «стрілку», гравець зони 3 за ним на «метр ззаду». Якщо блокуючі закривають обох, пас виконується в зону 4 (рис. 67).

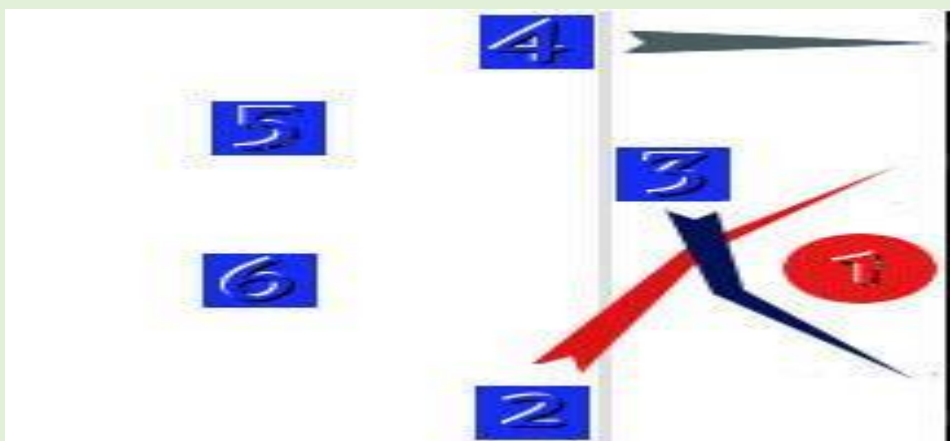


Рис. 67. Комбінація «зворотний хрест».

Підвідні вправи: імітація нападаючого удару на «злеті»; імітація нападаючого удару «метр»; імітація комбінації «хрест»; нападаючий удар на «злеті» гравцем зони 4, м'яч зв'язуючому гравцю між зонами 2 і 3 доводить гравець зони 3; гравець зони 3 виконує нападаючий удар з короткої передачі «метр» в зоні 3 з передачі зв'язуючого гравця, який знаходиться між зонами 2 і 3; після виконання кожної підвідної вправи до комбінації, нападаючі першого і другого темпів міняються місцями.

Підвідні вправи до комбінації «зворотний хрест» виконуються у тій самій послідовності, тільки нападаючий удар першим темпом з короткої передачі на «злеті» здійснює гравець зони 2, після розбігу по діагоналі в зоні 3, а гравець

зони 3 виконує нападаючий удар другим темпом з короткої передачі «метр» в зоні 2 за спиною зв'язуючого гравця.

Спеціальні вправи: виконання комбінації «хрест» в цілому після доведення м'яча нападаючим гравцем зони 3; виконання комбінації «хрест» після зміни зон нападаючими першого і другого темпів на зони партнерів; виконання комбінації «хрест» проти одиночного блокування центрального гравця, що блокує у зоні 3; виконання комбінації «хрест» після подачі м'яча з укороченої подачі (6-9 м); виконання комбінації «хрест» після подачі за лицевої лінії; таким же чином виконується методика навчання комбінації «зворотний хрест», тільки першим темпом нападає гравець зони 2, а не зони 4. Тобто комбінація виконується у зворотному порядку.

2.Практичне тестування. Прийом контрольних нормативів з техніки прийому м'яча двома руками знизу.

Прийом м'яча двома руками знизу біля стіни з відстані 3 м. Гравець з м'ячем розташовується на відстані 3 м від стінки і починає виконувати прийом-передачу м'яча двома руками знизу від стінки.

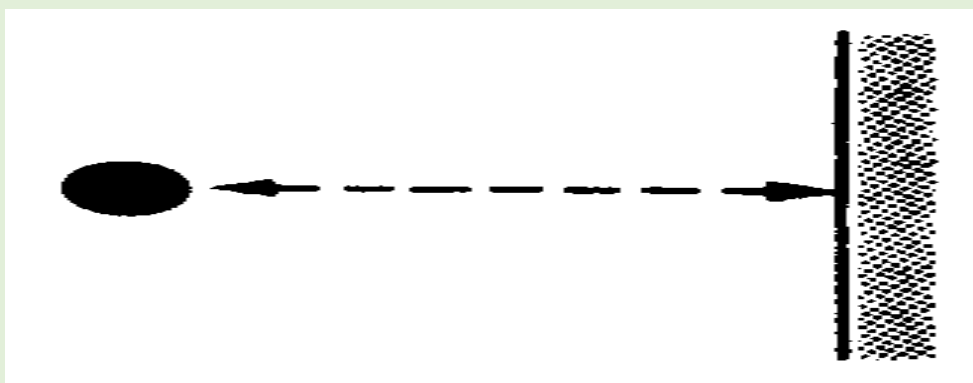


Рис. 68 Прийом м'яча двома руками знизу біля стіни з відстані 3 м

Ширина коридору для виконання вправи становить також 3 м. Якщо гравець заступив передню лінію, або бічні лінії коридору, то спроба не зараховується. Кожен студент має дві спроби для виконання тесту (рис. 68).

Практичні нормативи з прийому м'яча двома руками знизу біля стіни з відстані 3 м (таблиця 2).

Таблиця 2

Практичний норматив. Прийом м'яча двома руками знизу біля стіни з відстані 3 м

Кількість разів і балів	
25 разів – 10 балів	15 разів – 5 балів
23 рази – 9 балів	12 разів – 4 бали
21 раз – 8 балів	9 разів – 3 бали
19 разів – 7 балів	6 разів – 2 бали
17 разів – 6 балів	3 рази – 1 бал

3. Навчальна гра. Удосконалити командні тактичні дії при міжнародній системі нападу (розвідний гравець розташований в зоні 2) після подачі суперника. Комплектація команди: 4-2 (4 нападаючих + 2 зв'язуючих гравця).

Навчити командних тактичних дій у захисті «кутом назад» або 2-1-3 3 (центральный захисник – гравець зони 6 – «відтягнутий» від сітки - система трьох захисників, з урахуванням їх амплуа і грою Ліберо (малюнок ?). Удосконалити командні тактичні дії в захисті при подачі суперника – прийом м'яча «дугою».

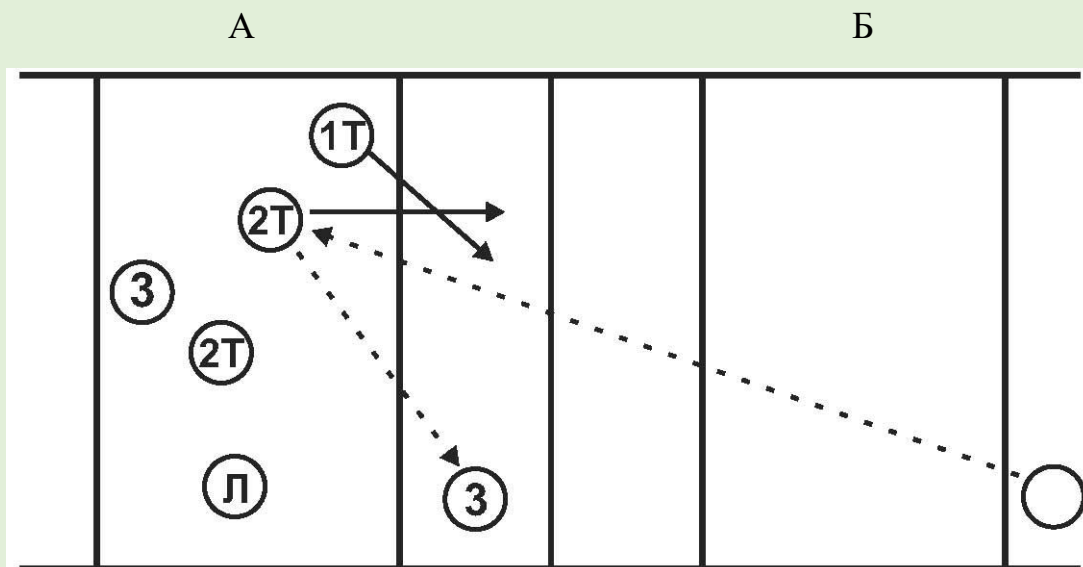


Рис. 69. Розташування гравців задньої лінії на на майданчику команди А при подачі суперника. Зв'язуючий гравець розташований в зоні 5, але після подачі переміщується в зону 1.

Прийом м'яча команда А здійснює «дугою», в прийомі м'яча беруть участь три гравці: два гравці II-го темпу і гравець Ліберо, В данній ситуації прийом м'яча виконує гравець II-го темпу передньої лінії.. Зв'язуючі гравці і гравець I-го темпу від прийому м'яча звільняються. Коли команда А виконає атакуючі дії і буде готуватись до контратакуючих дій суперника, тоді гравці задньої лінії займають позиції на майданчику відповідно їх амплуа: Гравець Ліберо біжить в зону 5, гравець II-го темпу залишається на своєму місці, а зв'язуючий гравець біжить в 1 зону, (рис. 69).

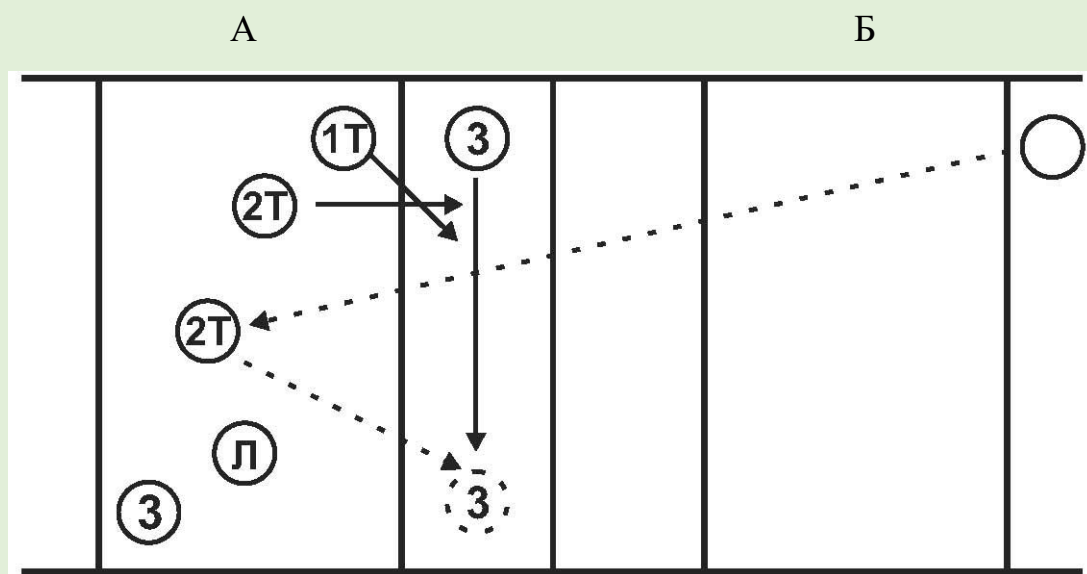


Рис. 70. Розташування гравців задньої лінії на майданчику команди А при подачі суперника. Зв'язуючий гравець розташований в зоні 1.

В данньому розташуванні прийом м'яча виконує гравець II-го темпу задньої лінії. Після прийому м'яча і атаки власної команди, гравці готуються до контратаки команди Б. Тоді гравці задньої лінії міняються місцями так як у занятті № 6 і команда А продовжує грати в дограванні м'яча, (рис. 70).

В данньому розташуванні прийом м'яча команди А виконує гравець Ліберо задньої лінії. Після прийому м'яча і атаки власної команди, гравці готуються до контратаки команди Б. Тоді гравці задньої лінії міняються

місцями так як у занятті №6 і команда А продовжує грати в дограванні м'яча.(рис. 71).

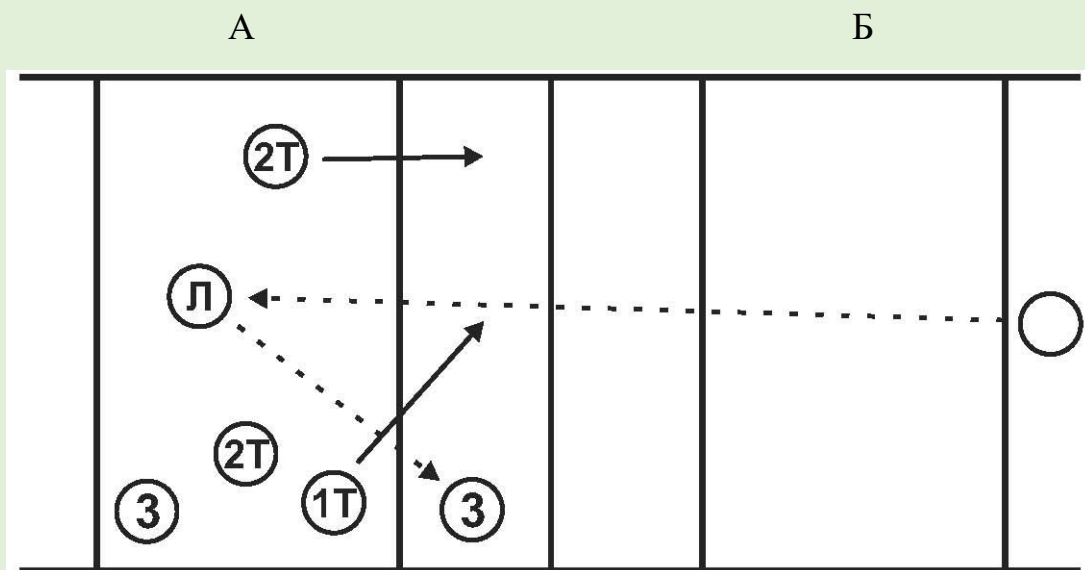


Рис. 71. Розташування гравців задньої лінії на майданчику команди А при подачі суперника. Зв'язуючий гравець розташований в зоні 6, але після подачі переміщується в зону 1.

Заключна частина.

- 1.Підвести підсумки заняття.
- 2.Виставити і зачитати суму балів за практичне тестування.
- 3.Домашнє завдання: вивчити правила гри. Судді, їх обов'язки і офіційні сигнали: суддівська бригада та процедури, перший суддя. Офіційні сигнали.



Заняття № 10

Завдання заняття:

- 1.Навчання груповим тактичним діям в захисті: а) взаємодія захисників між собою; б) взаємодія захисників з гравцями, що блокують; в) взаємодія захисників і гравців, що страхують з гравцями, що блокують.

2. Навчальна гра. Удосконалити командні тактичні дії в нападі при власній подачі і подачі суперника: комплектація команди 4 - 2, міжнародна система нападу через зв'язуючого гравця зони 2. Удосконалити командні тактичні дії в захисті з гравцем Ліберо при власній подачі і подачі суперника з урахуванням ігрових амплуа: прийом м'яча «дугою», системі захисту «кутом назад».

3. Провести теоретичне тестування знань учнів.

Підготовча частина.

1. Підготовчі вправи: біг з коловими рухами рук і випадами праворуч і ліворуч; біг з імітацією нападаючого удару; човниковий біг 4 x 9 м; стрибки вперед, назад, праворуч, ліворуч; стрибки з підніманням прямих ніг вперед-назад; стрибки в присіді на двох ногах з поворотом на 180 градусів.

2. Вправи для загального розвитку в парах. (Додаток 1 рис. 10 а, 10 б).

3. Сприяти координації рухів. Естафета з волейбольними м'ячами.

Команди з двох гравців стоять на гімнастичних лавках на відстані 5 м. За сигналом тренера кожна команда починає серію передач. Гравці виконують передачу м'яча один одному на лаві. Якщо гравець зійшов з лави тільки однією ногою, це не вважається помилкою, але після цього він повинен знову зайняти вихідне положення. Відстань між колонами лавками - 3 м. Естафету повторюють тричі, виграє та команда, яка виконає більше передач без помилок (рис. 72).

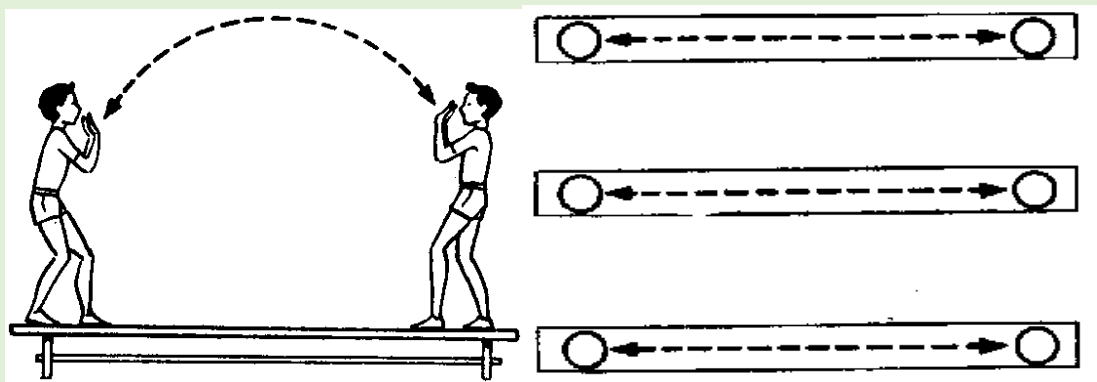


Рис. 72. Естафета з волейбольними м'ячами

Основна частина.

1. Навчання груповим тактичним діям в захисті: а) навчити взаємодії захисників між собою; б) навчити взаємодії захисників з гравцями, які блокують; в) навчити взаємодії захисників і гравців, які страхують з гравцями, які блокують (рис. 73, 74).

Існують дві системи захисту у волейболі: «кутом вперед» і «кутом назад». Принципова відмінність цих двох систем полягає у вихідному положенні гравця зони 6. При системі захисту «кутом вперед» гравець зони 6, у вихідному положенні, знаходиться в районі лінії нападу (див. малюнок). Тому, кут, утворений гравцями зон 5, 6, 1 направлений в сторону середньої лінії, тобто вперед (звідси і назва системи захисту «кутом вперед»). Тоді як при системі захисту «кутом назад» гравець зони 6, у вихідному положенні, знаходиться в метрі за лицьовою лінією і кут, утворений гравцями зон 5, 6, і 1 спрямований назад.

Так як тактичні дії гравців передньої лінії в обох системах захисту практично не відрізняються, розглянемо захисні дії гравців задньої лінії, при використанні цих двох систем захисту в волейболі, на прикладі одного з типових випадків: напад відбувається із зони 4, подвійний блок ставлять захисники зон 2 і 3, захисник зони 4 відтягнутий в район бічної лінії, для прийому нападаючого удару в цю зону, або скидання. На малюнках показані вихідні положення гравців задньої лінії.

Система захисту «кутом вперед»

Завдання захисника зони 5 - якомога раніше передбачити напрям і силу нападаючого удару і, залежно від цього: а) переміститися для прийому м'яча, що відскочив від блоку, у тому числі в аут (за бічну і лицьову лінії), б) «вийти» з-за блоку (або «в дірку» в блоці), переміщаючись уздовж бічної лінії, в незахищене місце майданчика, для прийому нападаючого удару; в) переміститися в напрямку зони 6 для прийому скидання.

Завдання захисника зони 1 - якомога раніше передбачити напрям і силу нападаючого удару і, залежно від цього: а) переміститися для прийому м'яча,

що відскочив від блоку, у тому числі в аут (за бічну і лицьову лінії), б) розпочати переміщення уздовж бічної лінії для прийому нападаючого удару по лінії, аж до лінії нападу; в) у разі необхідності, виконати прийом скидання в зону 2.

Завдання захисника зони 6 - прийняти скидання у всіх напрямках (рис. 73).

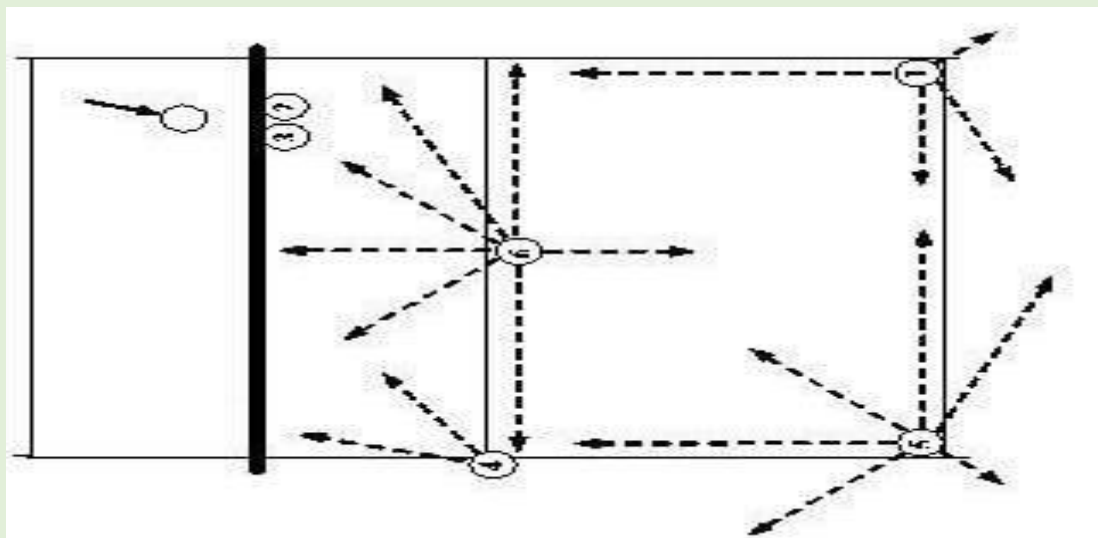


Рис. 73. Система захисту «кутом вперед»

Система захисту «кутом назад».

Завдання захисника зони 5 - прийняти сильний нападаючий удар в район бічної лінії, або, якщо удару не було, прийняти скидання в район зони 3 і 6, а якщо гравець зони 4 бере участь в блокуванні, то й скидання в район зони 4.

Завдання захисника зони 1 - прийняти сильний нападаючий удар в район бічної лінії, або, якщо удару не було, прийняти скидання в район зони 2, 3, або 6.

І, нарешті, завдання захисника зони 6 - якомога раніше передбачити характер нападаючого удару і, залежно від цього: а) підняти м'яч, що відскочив від блоку після нападаючого удару в район лицьової лінії, або за неї; б) приймати скидання, спрямовані в кути майданчика, за гравців зон 5 і 1, в) приймати нападаючі удари, спрямовані, приблизно, в двометрову зону від лицьової лінії; г) приймати скидання, спрямовані в зону 6 (рис. 74).

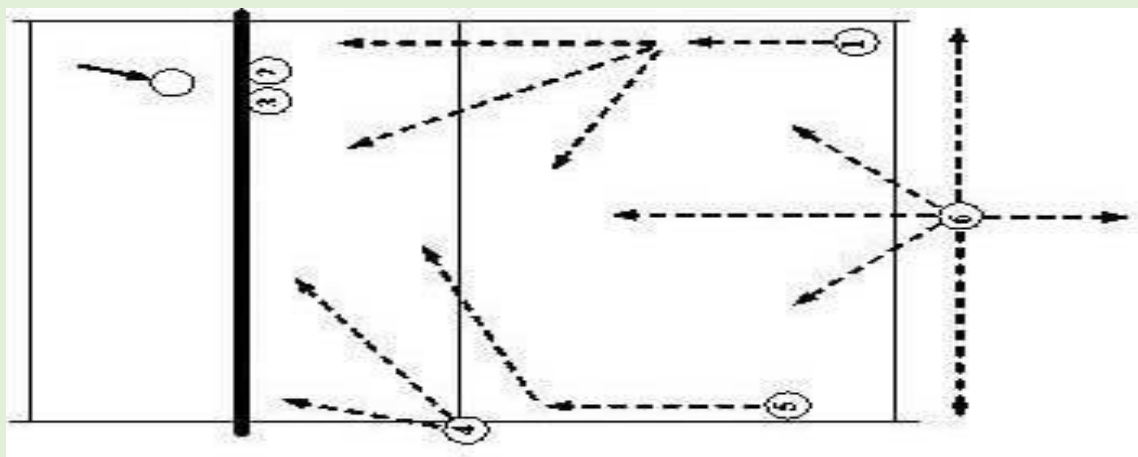


Рис. 74 Система захисту «кутом назад»

Розглянуті принципи індивідуальних тактичних дій гравців задньої лінії застосовуються при будь-яких тактичних комбінаціях нападу, при завершенні атаки з будь-якого номера.

Алгоритм навчання. Пояснення. Демонстрація. Спеціальні вправи:

- групове (подвійне) блокування м'яча між зонами 2 і 3 після нападаючого удару з середньої передачі (дужка). Блокуючі переміщуються приставними коками назустріч один одному, а гравець зони 4 біжить за блок для страхування м'яча. Гравець зони 6 «відтягується до лицьової лінії для страхування м'яча від блоку (система захисту «кутом назад»). Гравець зони 1 виходить за блоку і розташовується на відстані 7 – 8 м. від сітки для прийому м'яча, права нога розташована на бічній лінії. Гравець зони 5 виходить за блоку і розташовується на відстані 5 – 6 м. від сітки і на свій зріст від бічної лінії для прийому м'яча;

- те ж саме тільки блокування м'яча виконується між зонами 4 і 3. Блокуючі переміщуються приставними коками назустріч один одному, а гравець зони 2 біжить за блок для страхування м'яча. Гравець зони 6 «відтягується до лицьової лінії для страхування м'яча від блоку (система захисту «кутом назад»). Гравець зони 5 виходить за блоку і розташовується на відстані 7 – 8 м. від сітки для прийому м'яча, ліва нога розташована на бічній

лінії. Гравець зони 1 виходить за блоку і розташовується на відстані 5 – 6 м. від сітки і на свій зріст від бічної лінії для прийому м'яча;

- групове (подвійне) блокування м'яча у зоні 2 після нападаючого удару з високої передачі (просто), гравець зони 2 стоїть на лінії і виставляє праву руку під кутом 45 градусів до сітки. Гравець зони 3 преміщується в зону 2 біговими кроками і 3 виставляє руки навскіс, а гравець зони 4 біжить за блок для страхування м'яча.

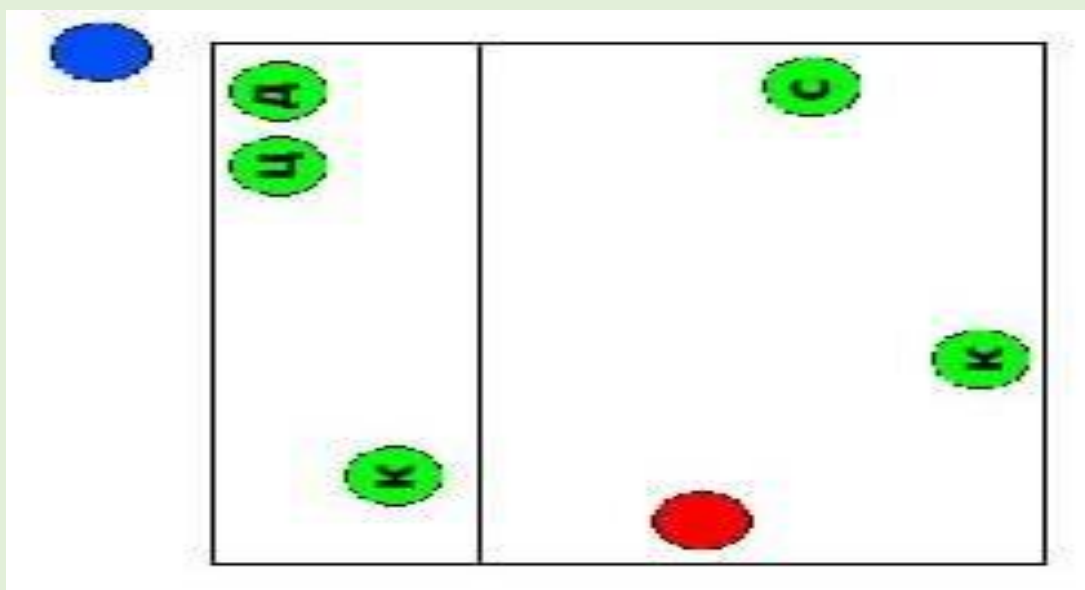


Рис. 75. Система захисту «кутом назад» за участю Ліберо після атаки суперника з зони 4

Гравець зони 6 «відтягується до лицьової лінії для страхування м'яча від блоку (система захисту «кутом назад»). Гравець зони 1 виходить за блоку і розташовується на відстані 7 – 8 м. від сітки для прийому м'яча, права нога розташована на бічній лінії. Гравець зони 5 виходить за блоку і розташовується на відстані 5 – 6 м. від сітки і на свій зріст від бічної лінії для прийому м'яча (рис. 75);

- групове (подвійне) блокування м'яча у зоні 4 після нападаючого удару з передачі назад за спину, гравець зони 4 стоїть на лінії і виставляє ліву руку під кутом 45 градусів до сітки. Гравець зони 3 преміщується в зону 4 біговими кроками і 3 виставляє руки навскіс, а гравець зони 2 біжить за блок для

страхування м'яча. Гравець зони 6 «відтягується до лицьової лінії для страхування м'яча від блоку (система захисту «кутом назад»). Гравець зони 5 виходить за блоку і розташовується на відстані 7 – 8 м. від сітки для прийому м'яча, ліва нога розташована на бічній лінії. Гравець зони 1 виходить за блоку і розташовується на відстані 5 – 6 м. від сітки і на свій зріст від бічної лінії для прийому м'яча (рис. 76).

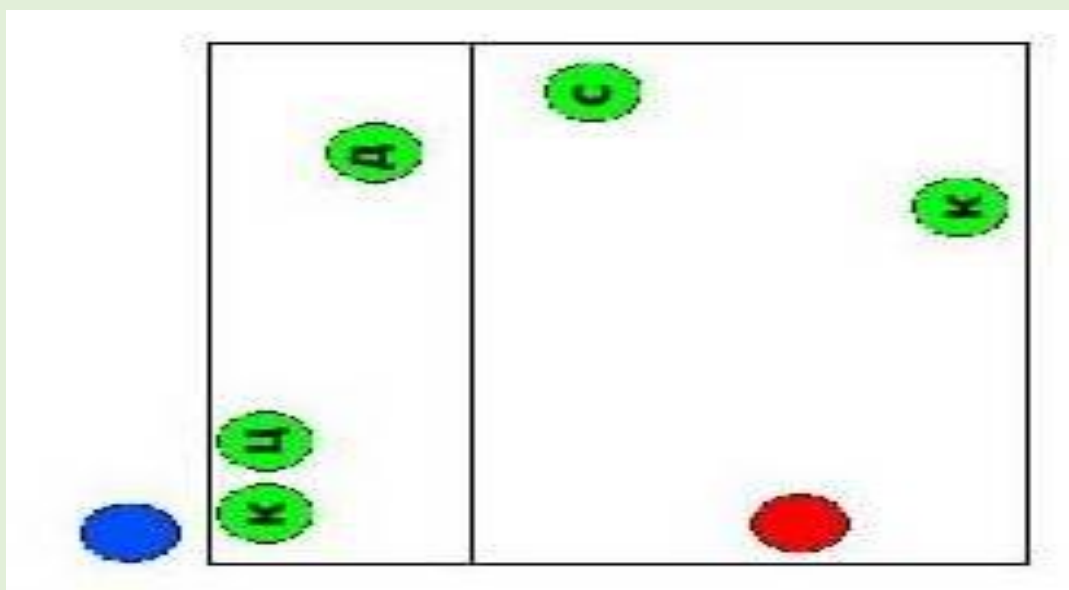


Рис. 76. Система захисту «кутом назад» за участю Ліберо після атаки суперника з зони 2.

- групове (подвійне) блокування у зоні 3 після нападаючого удару з короткої передачі «метр» або «злет». Гравці зон 2 і 4 виконують приставні кроки до центрального блокуючого та імітують потрібне блокування в зоні 3. Центральний гравець закриває зону 6 зонним блоком, а гравці зон 2 і 3 виставляючи руки навскіс, закривають відповідно зони 1 і 5. Гравець зони 6 «відтягується до лицьової лінії для страхування м'яча від блоку (система захисту «кутом назад»). Гравці зон 1 і 5 розташовуються на відстані 4-5 м від сітки на свій зріст від бічних ліній лицем до нападаючого удару для страхування і прийому м'яча (рис. 77);

- групове (подвійне) блокування у зоні 3 після нападаючого удару з короткої передачі «злет» або «метр». Гравець зони 2 переміщується біговими кроки до центрального блокуючого та разом імітують подвійне блокування в зоні 3. Центральний гравець закриває зону 6 зонним блоком, а гравець зони 2 виставляючи руки навскіс, закриває зону 5. Гравець зони 2 страхує м'яч від

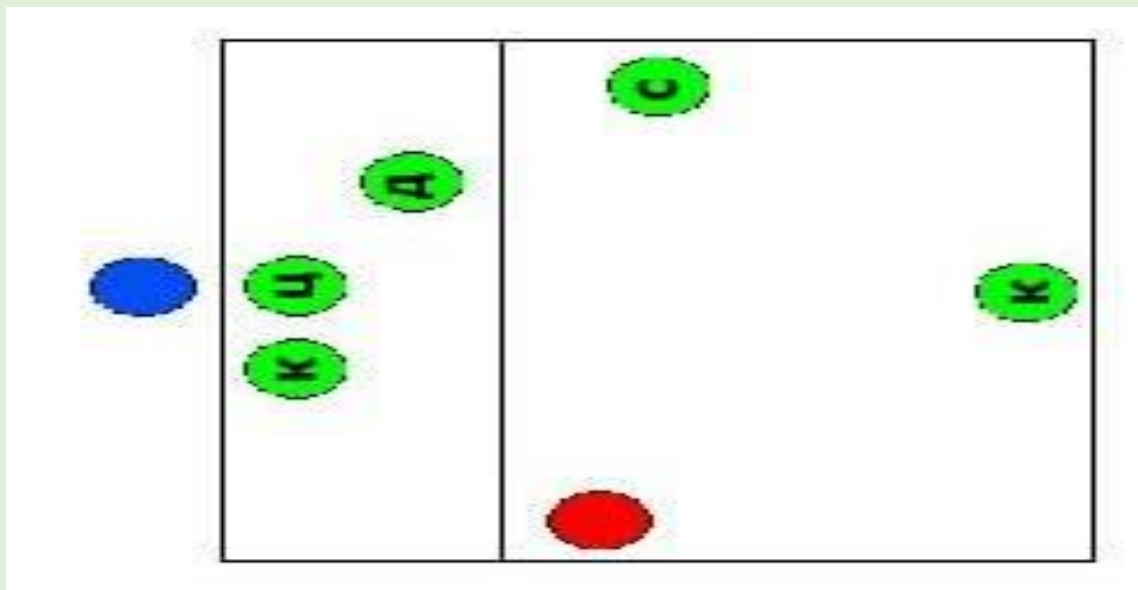


Рис. 77. Система захисту «кутом назад» за участю Ліберо після атаки суперника з зони 3.

блоку в своїй зоні. Гравець зони 6 «відтягується до лицьової лінії для страхування м'яча від блоку (система захисту «кутом назад»). Гравці зон 1 і 5 розташовуються на відстані 4-5 м від сітки на свій зріст від бічних ліній лицем до нападаючого удару для страхування і прийому м'яча.

- групове (потрійне) блокування у зонах 2 і 4 виконують усі гравці передньої лінії. Гравці зон 3 і 4 після бігових кроків виконують потрійне блокування у зоні 2 разом з гравцем цієї зони, а гравці зон 2 і 3 після бігових кроків виконують потрійне блокування у зоні 4, разом з гравцем цієї зони. Гравець зони 6 «відтягується до лицьової лінії для страхування м'яча від блоку (система захисту «кутом назад»). Гравці зон 1 і 5 розташовуються, відповідно, як у третій і четвертій вправах.

- групове (потрійне) блокування у зоні 3 після нападаючого удару з короткої передачі «злет» або «метр». Гравці зон 2 і 4 виконують виконують бігові кроки до центрального блокуючого та імітують потрійне блокування в зоні 3. Центральний гравець закриває зону 6 зонним блоком, а гравці зон 2 і 3 виставляючи руки навскіс, закривають відповідно зони 1 і 5. Гравець зони 6 «відтягується до лицьової лінії для страхування м'яча від блоку (система захисту «кутом назад»). Гравці зон 1 і 5 розташовуються на відстані 4-5 м від сітки на свій зріст від бічних ліній лицем до нападаючого удару для страхування і прийому м'яча.

3. Навчальна гра. Удосконалити командні тактичні дії при міжнародній системі нападу (розвідний гравець розташований в зоні 2) після подачі суперника. Комплектація команди: 4-2 (4 нападаючих + 2 зв'язуючих гравця).

Удосконалити командні тактичні дії у захисті «кутом назад» або 2-1-3 3 (центральный захисник – гравець зони 6 – «відтягнутий» від сітки) - система трьох захисників, з урахуванням їх амплуа і грою Ліберо (малюнок ?). Удосконалити командні тактичні дії в захисті при подачі суперника – прийом м'яча «дугою».

У цьому занятті учні удосконалюють тактичні дії в нападі при власній подачі і тактичні дії в захисті при подачі суперника. В данному розташуванні подачу виконує гравець І-го темпу, але з лівої сторони коридору подачі, тому що він у захисті буде грати в зоні 5, (рис. 78).

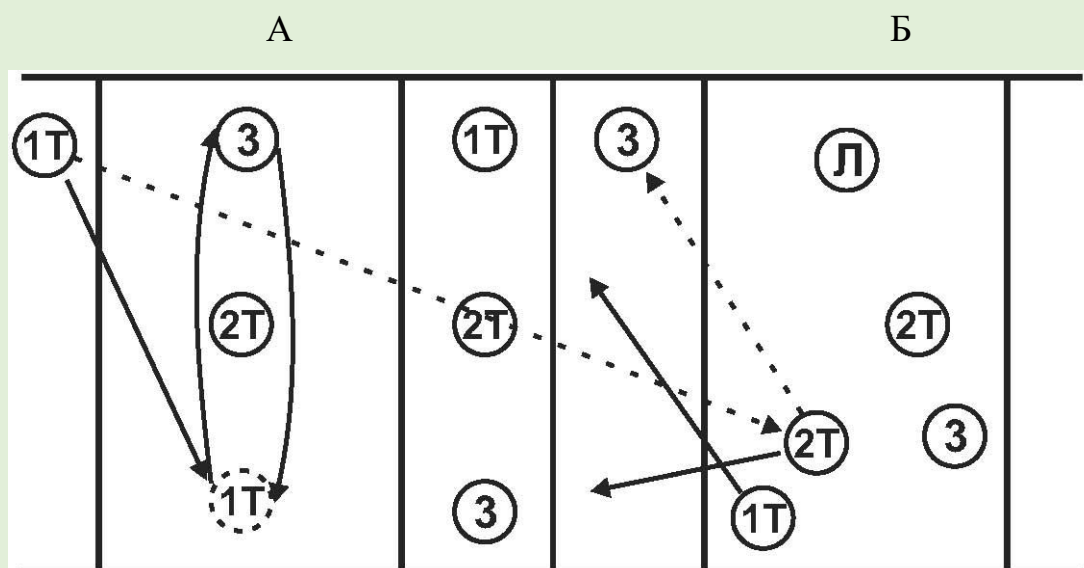


Рис. 78 . Розташування гравців задньої лінії на майданчику команди А при власній подачі і команди Б при подачі суперника. Зв'язуючий гравець розташований в зоні 5, але після подачі переміщується в зону 1.

В даному розташуванні подачу виконує зв'язуючий гравець з правої сторони коридору для подачі м'яча, тому що він після подачі буде грати в захисті в зоні 1 (рис. 79).

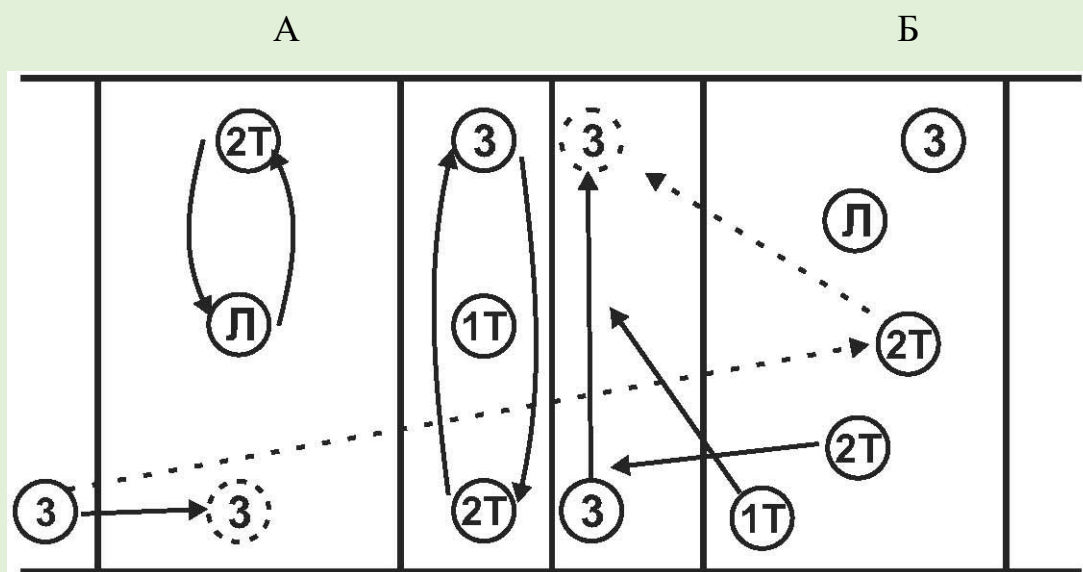


Рис. 79. Розташування гравців задньої лінії на майданчику команди А при власній подачі і команди Б при подачі суперника. Зв'язуючий гравець розташований в зоні 1.

В даному розташуванні подачу виконує гравець II-го темпу з центру коридору для подачі м'яча, тому що він після подачі буде грати в захисті в зоні 6 (рис. 80).

А

Б

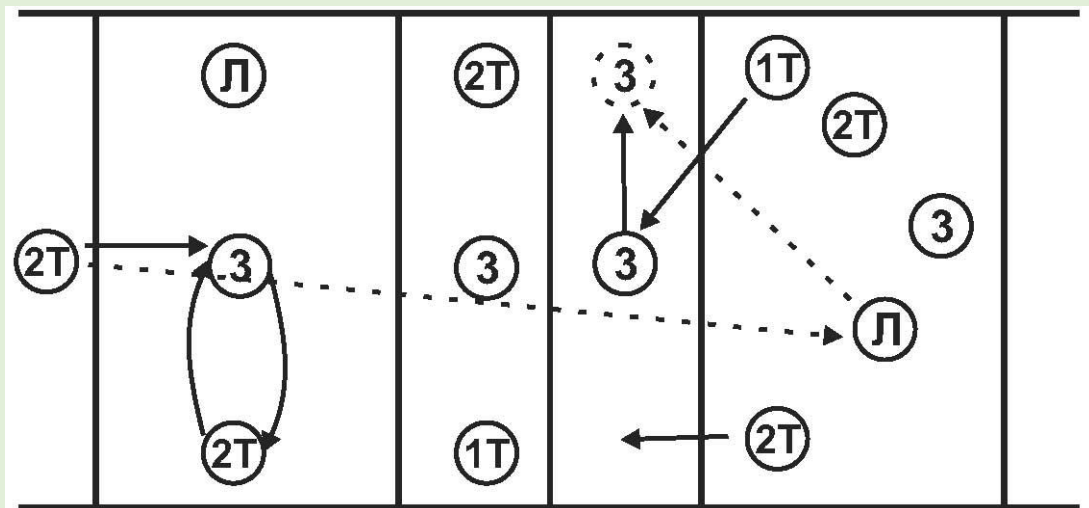


Рис.80. Розташування гравців задньої лінії на на майданчику команди А при власній подачі і команди Б при подачі суперника. Зв'язуючий гравець розташований в зоні 6, але після подачі переміщується в зону 1.

4.Провести теоретичне тестування знань.

Заклучна частина.

1. Підвести підсумки заняття.

2. Домашнє завдання: вивчити правила гри. Судді, їх обов'язки і офіційні сигнали: другий суддя. Офіційні сигнали.

3. Підготуватись до проведення змагань з волейболу і навчальної практики з суддівства.



Заняття № 11

Завдання заняття:

1.Проведення розминки команди перед грою.

2. Організація і проведення змагань з волейболу.

3.Доздача практичних нормативів.

Підготовча частина.

1.Підготовчі вправи:

2.Вправи для загального розвитку біля шведської стінки. (Додаток 1рис. 11).

3.Сприяти розвитку координації рухів. Естафета з волейбольними м'ячами.

У кожної при гравців по м'ячу. В парах гравців кожної групи виконують серію передач. Присутність лавок, через які не можна переступати двома ногами, зобов'язують кожну передачу виконувати точно на партнер. Відстань між гравцями – 5-6 м. Естафету повторюють тричі, виграє команда, яка закінчила виконувати вправу останньою (рис. 81).

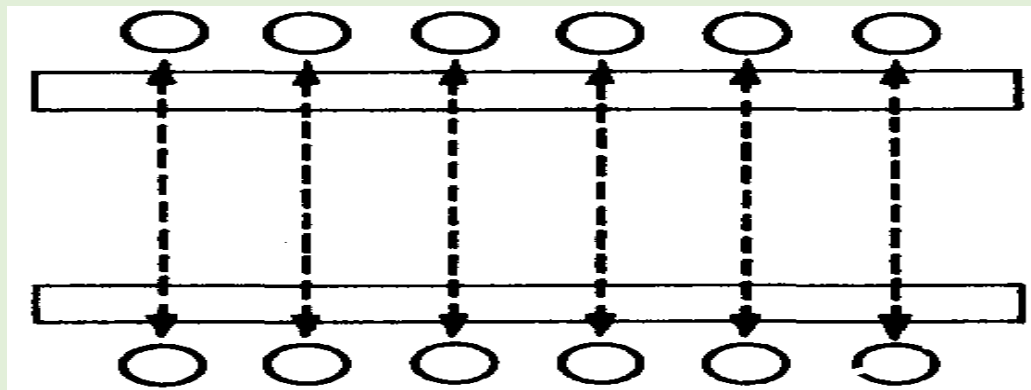


Рис. 81. Естафета з волейбольними м'ячами

Основна частина .

1. Особливості проведення розминки команди перед грою.

2.Організація і проведення змагань з волейболу. Учні діляться на дві команди по 12 чоловік і грають у волейбол з трьох партій до двох перемог однієї з команд. Решта учнів судять змагання згідно правил змагань. Суддівська бригада складається з 1 і 2 суддів, секретаря і його помічника, а також двох лінійних суддів.

3.Доздача практичних нормативів. Учні доздають практичні нормативи з техніки передачі м'яча зверху прийому м'яча знизу і верхньої або нижньої прямої чи бокової подачі.

Заключна частина.

1.Підвести підсумки заняття.

2. Домашнє завдання: вивчити правила гри. Судді, їх обов'язки і офіційні сигнали: секретар, лінійні судді. Офіційні сигнали.

Практичні рекомендації

Методика навчання. Існує чотири етапи навчання прийомам техніки і тактичних дій, які здійснюється у наступній послідовності: Перший етап — ознайомлення з прийомом, дією. Тут використовують розповідь ,показі пояснення .Показ необхідно чергувати з поясненнями. Другий етап— вивчення прийому, дії у спрощених умовах. Головне завдання цього етапу – оволодіння структурою рухових навичок технічного прийому або тактичної дії. При навчанні простих прийомів і дій їх виконують у цілому. При навчанні складних за структурою прийомів і дій (нападаючий удар) їх розділяють на фази, виділяючи основну фазу. Подача, передача і прийом м'яча та блокування діляться на три фази: підготовча, основна або робоча (контакт з м'ячем) і заключна, а нападаючий удар на чотири фази. Третій етап — вивчення прийому або дії в ускладнених умовах. Головна задача цього етапу навчання – досягнення динамічного стереотипу під час виконання технічних прийомів і тактичних дій, спрямованих на розширення варіативності ігрових дій та їх поєднань. Четвертий етап закріплення прийому або дії в умовах, близьких до ігрових, або у грі (інтегральна підготовка). Головне завдання останнього етапу – оволодіння процесом гри у волейбол.

Техніка гри. Техніка гри волейболіста вивчається та удосконалюється на заняттях № 1 – 6 у наступній послідовності: стійки та переміщення, передача м'яча двома руками зверху, прийом-передача м'яча двома руками знизу, нижня пряма і бокова, та верхня пряма та бокова подачі м'яча і одиночне та групове блокування м'яча.

Тактика гри. Учні вивчають і удосконалюють індивідуальну тактику гри: передачі на заняттях №1,2 , подачі на заняттях №2 , прийом на заняттях №3 , нападаючий удар на заняттях №2,3 , блокування на заняттях №4, 5,6. Групову тактику гри у нападі студенти вивчають на заняттях № 7, 9, а групову тактику нападу в захисті на заняттях 8, 10. Заняття № 11 є інтегральним, де

студенти закріплюють техніко-тактичні дії набуті ними під час попередніх занять і самі організовують та проводять змагання з волейболу в групі і між групами.

Комплектування команди. Є чотири варіанти комплектації стартового складу команди: 3 : 3 (3 нападаючих + 3 зв'язуючі гравців), 4 : 2 (4 нападаючих + 2 зв'язуючих гравців), 5 : 1 (5 нападаючих гравців + 1 зв'язуючий гравець) і 6 : 0 (6 гравців в нападі і 6 гравців в захисті). На занятті № 1 студенти грають волейбол при найпростішій комплектації команди 3: 3 (3 нападаючих + 3 зв'язуючих гравців). На заняттях № 2 – 10 навчальні ігри відбуваються при комплектації команди 4 : 2 (4 нападаючих + 2 зв'язуючих гравців). Комплектації команди 5 : 1 (5 нападаючих гравців + 1 зв'язуючий гравець) і 6 : 0 (6 гравців в нападі і 6 гравців в захисті), коли зв'язуючий гравець задньої лінії пасує , а зв'язуючий гравець передньої лінії нападає і навпаки ми не використовували, тому що її на має в навчальній програмі ЗОШ.

Амплуа гравців. Всі гравці команди розподіляються на ігрові амплуа: зв'язуючий, діагональний або універсальний гравець, нападаючий 1-го темпу або догравальник, нападаючий 2-го темпу або центральний блокуючий і ліберо – гравець захистного плану. На заняттях № 1 – 4 гравці розподіляються тільки на нападаючих і зв'язуючих гравців. В занятті № 1 в одній команді грає 3 нападаючих і 3 зв'язуючих гравців, а в заняттях № 2 – 4 в одній команді грає 4 нападаючих і 2 зв'язуючих гравців. На наступних заняттях № 5 – 10 комплектація команди залишається тією самою - 4 : 2. Але різниця в тому, що в заняттях № 4 – 6 відбувається диференціація нападаючих на гравців 1-го темпу або догравальників і гравців 2-го темпу або центральних блокуючих як на передній, так і на задній лініях. А на заняттях № 7 – 9 у гру на задню лінію виходить гравець захисного амплуа – ліберо, який змінює гравця 1-го темпу.

Розташування гравців на майданчику. Для раціонального ведення командної гри на майданчику у волейболу існує спеціалізація гравців на різні амплуа. У зв'язку з цим кожен гравець грає в тій зоні, де він зможе принести

найбільше користі своїй команді в нападі чи захисті. Пому після свистка 1-го судді і подачі суперника гравці із початкового розташування на майданчику переміщуються в свої зони спеціалізації. На занятті № 1 гравці передньої лінії розташовані через одного (1 нападаючий + 1 зв'язуючий), тому вони міняються місцями між собою, зв'язуючий гравець постійно біжить в зону 3. На заняттях № 2 – 4 зв'язуючий гравець з зони 2 і 4 біжить в зону 3, а в заняттях № 5 – 10 зв'язуючий гравець з зони 3 і 4 біжить в зону 2, нападаючий гравець 1-го темпу в зону 3, а нападаючий гравець 2-го темпу в зону 4. В заняттях № 7 – 10 вивчають і удосконалюють переміщення також гравці задньої лінії. Зв'язуючий гравець з будь-якої зони задньої лінії біжить в зону 1, гравець 2-го темпу - в зону 6 гравець 1-го темпу (якщо він подає м'яч) – в зону 5, а після подачі його міняє на майданчику гравець ліберо, який також біжить грати в зону 5.

Система нападу. Існує три системи нападу: з другої передачі зв'язуючого гравця, який розташований на передній лінії; з другої передачі зв'язуючого гравця, який виходить з задньої лінії; з першої передачі зв'язуючого гравця або відкидання. На заняттях № 1 – 10 студенти вивчають і удосконалюють систему гри в нападі з другої передачі зв'язуючого гравця, який розташований на передній лінії. Але якщо на заняттях № 1 – 4 він розташований в зоні 3 (звичайна система нападу), то на заняттях № 5 – 10 в зоні 2 (міжнародна система нападу). Систему нападу з другої передачі зв'язуючого гравця, який виходить з задньої лінії ми не вивчали, тому що вона застосовується при комплектації команди 5 : 1 (5 нападаючих гравців + 1 зв'язуючий гравець). Також не вивчали систему нападу з першої передачі зв'язуючого гравця або відкидання, так як у сучасних умовах ведення гри вона застосовується дуже рідко.

Система захисту. На сьогодні є дві основні системи захисту: «кутом вперед» (2 : 2 : 2) або система двох захисників, «кутом назад» (3 : 1 : 2) або система трьох захисників. На заняттях № 1 – 7 студенти вивчають і удосконалюють систему захисту «кутом вперед» - 2 : 2 : 2 (2 в захисті + 2 на

страховці + 2 на блоці) або система двох захисників. А на заняттях № 7 – 10 вивчають і удосконалюють систему захисту «кутом назад» - 3 : 1 : 2 (3 в захисті + 1 на страховці + 2 на блоці) або система трьох захисників. Також існує система захисту «в лінію» (три гравця задньої лінії розташовуються на одній лінії) і система захисту, яка поєднує дві основні системи «кутом вперед» і «кутом назад». Але широкого застосування у волейболу вони не знайшли. Якщо перша система використовується в основному для новачків, то другу систему дуже рідко застосовують професіонали. Крім того студенти вивчають розташування команди в захисті при подачі суперника. На заняттях № 1 – 4 гравці гравці розташовуються «уступом», а на заняттях № 5 – 10 розташування відбивається «дугою».

Додаток А. Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) без предметів і з предметами.

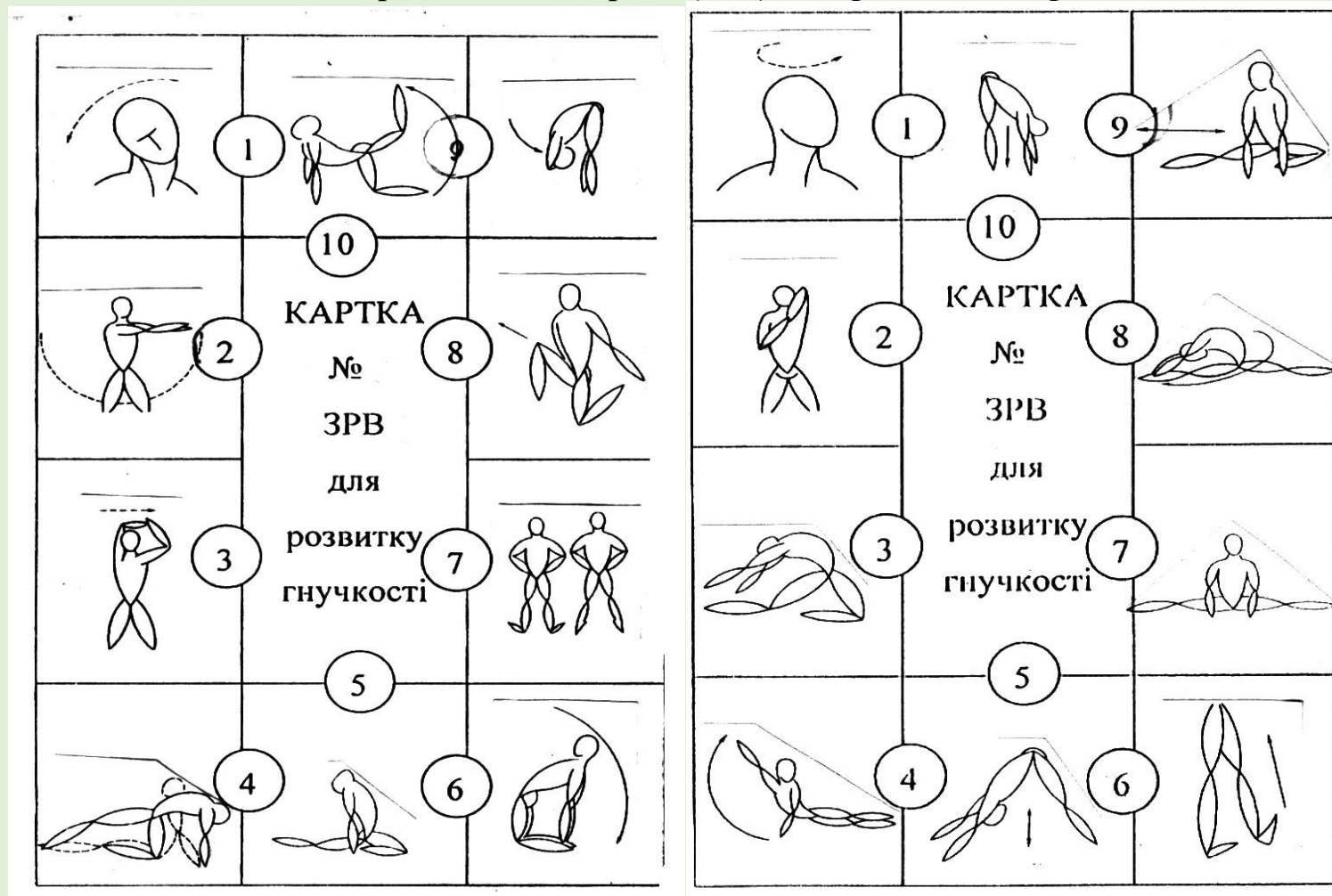


Рис. 1, 2. Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) без предметів.

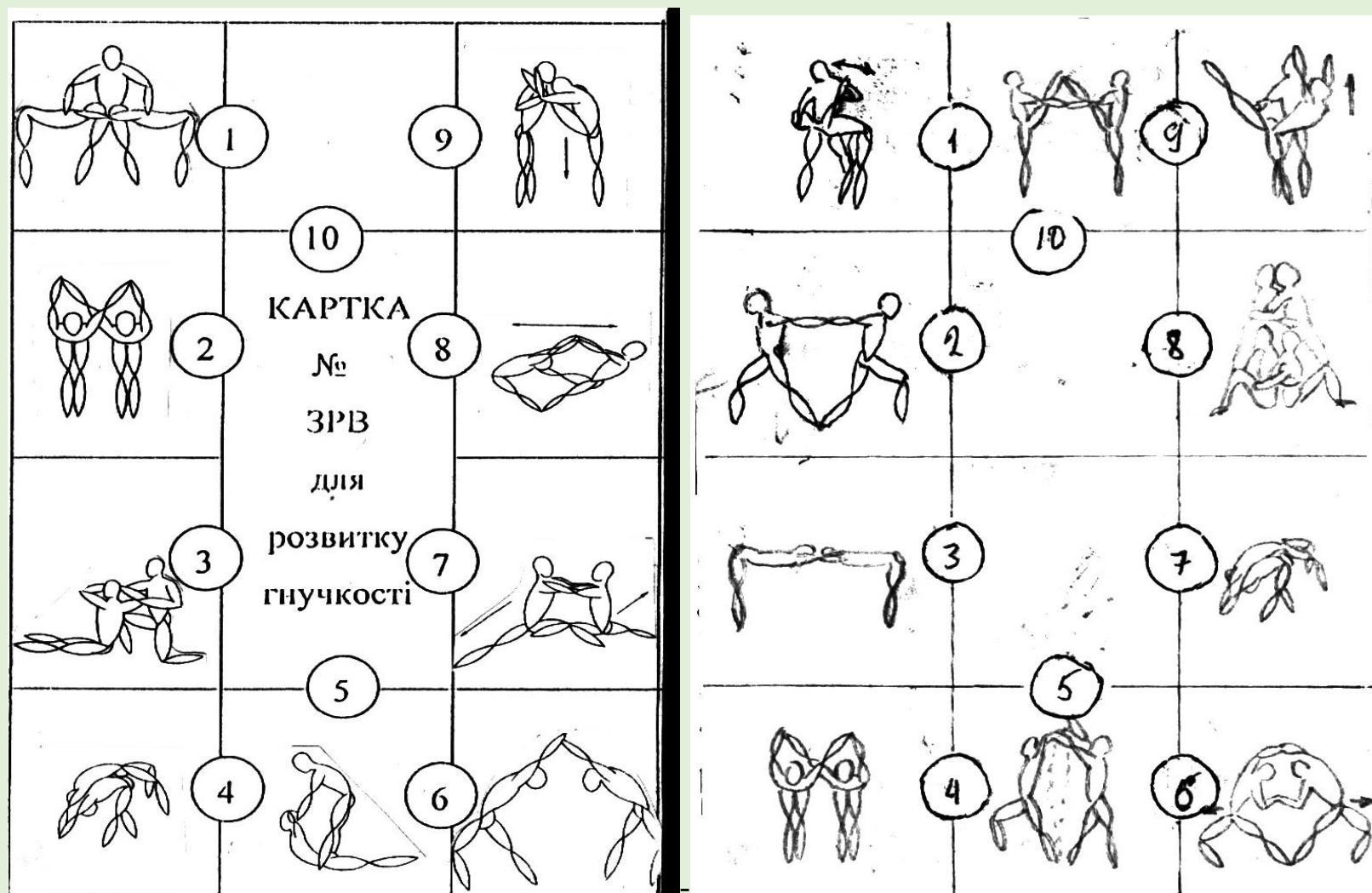


Рис.2 а, 2 б. Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) без предметів в парах.



Рис. 3 а, 3 б. Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) без предметів

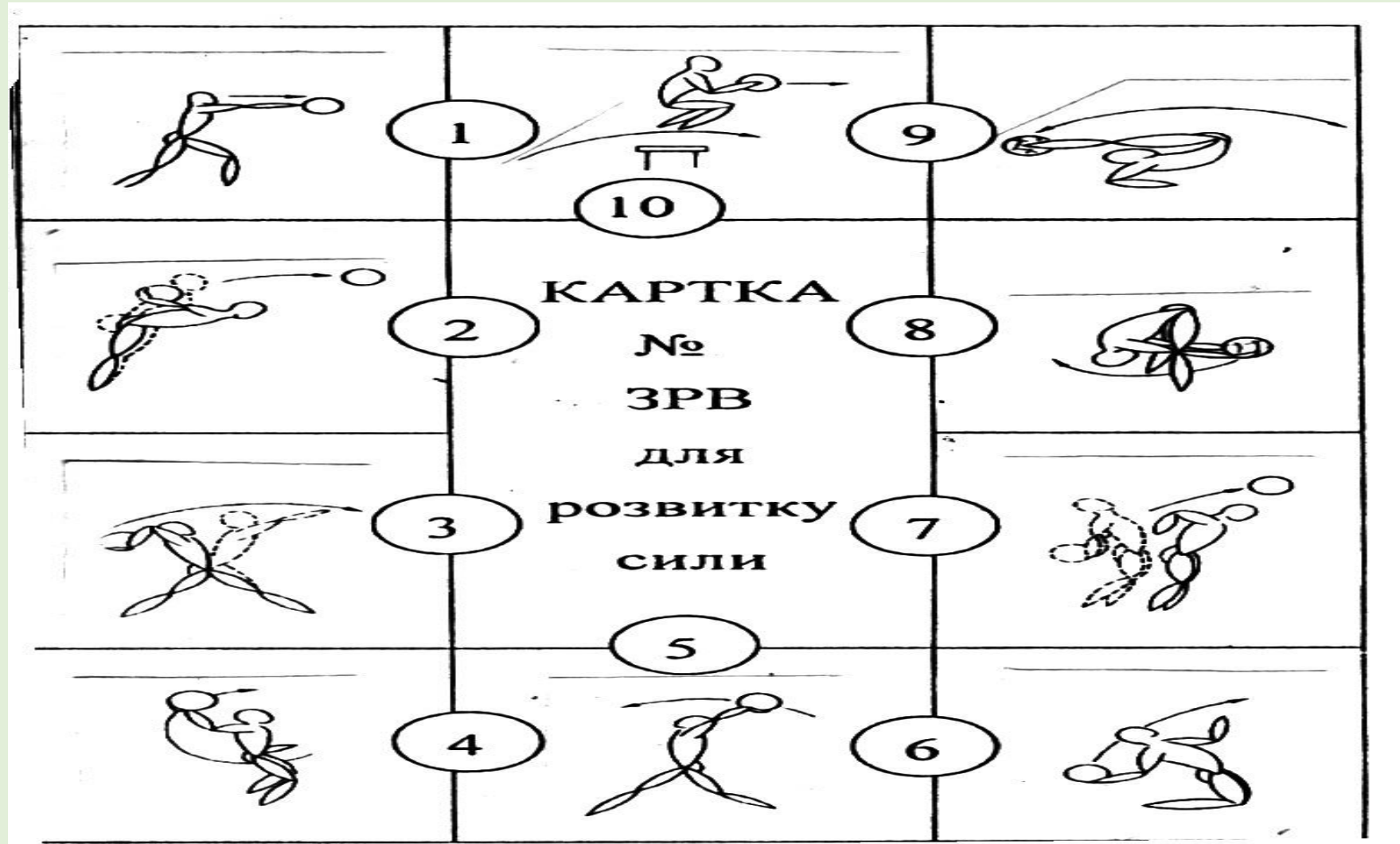


Рис. 4. Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) з набивними м'ячами

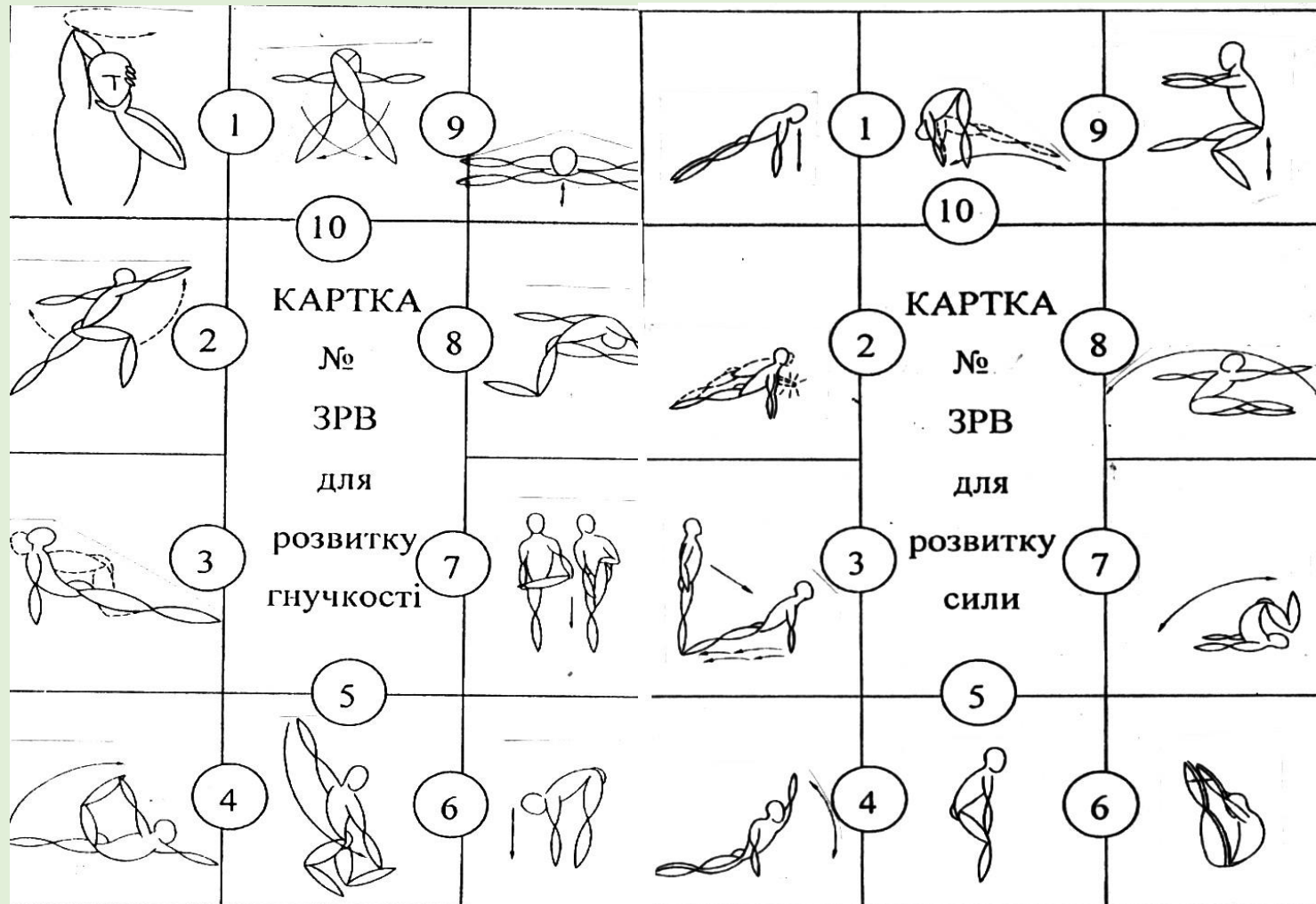


Рис.5 а, 5 б. Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) без предметів

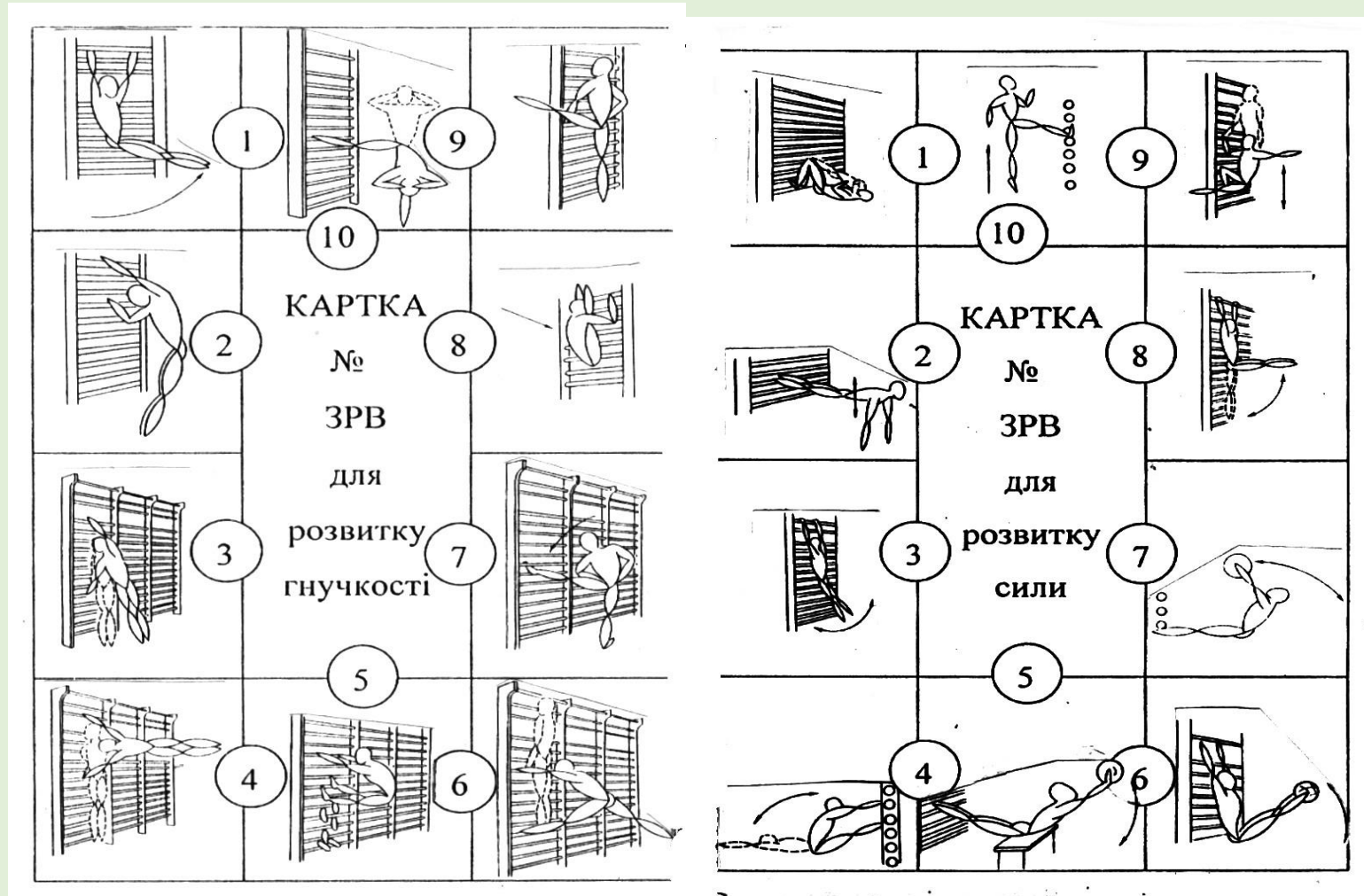


Рис. 6 а, 6 б. Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) біля шведської стінки

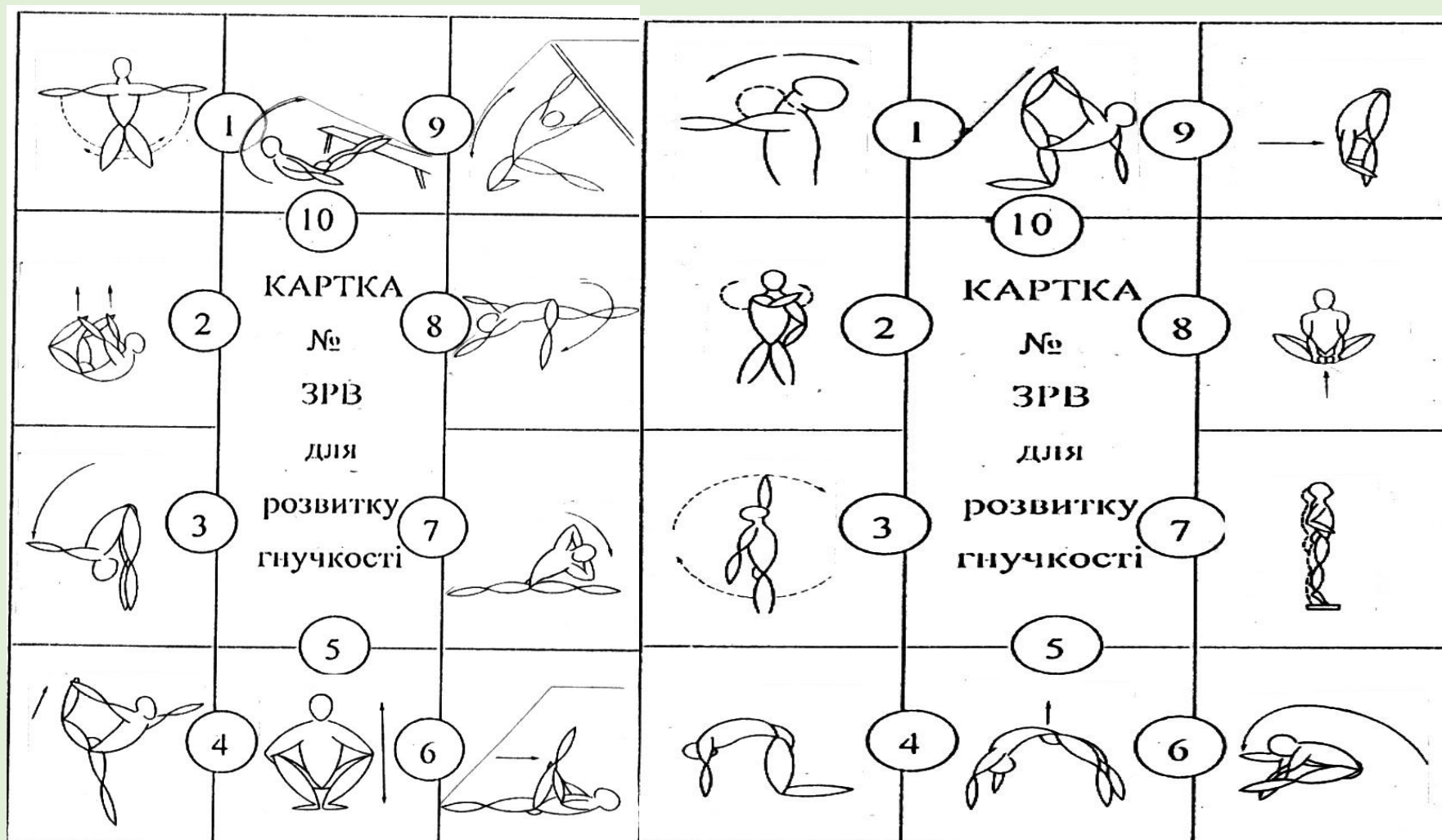


Рис. 7 а, 7 б. Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) без предметів

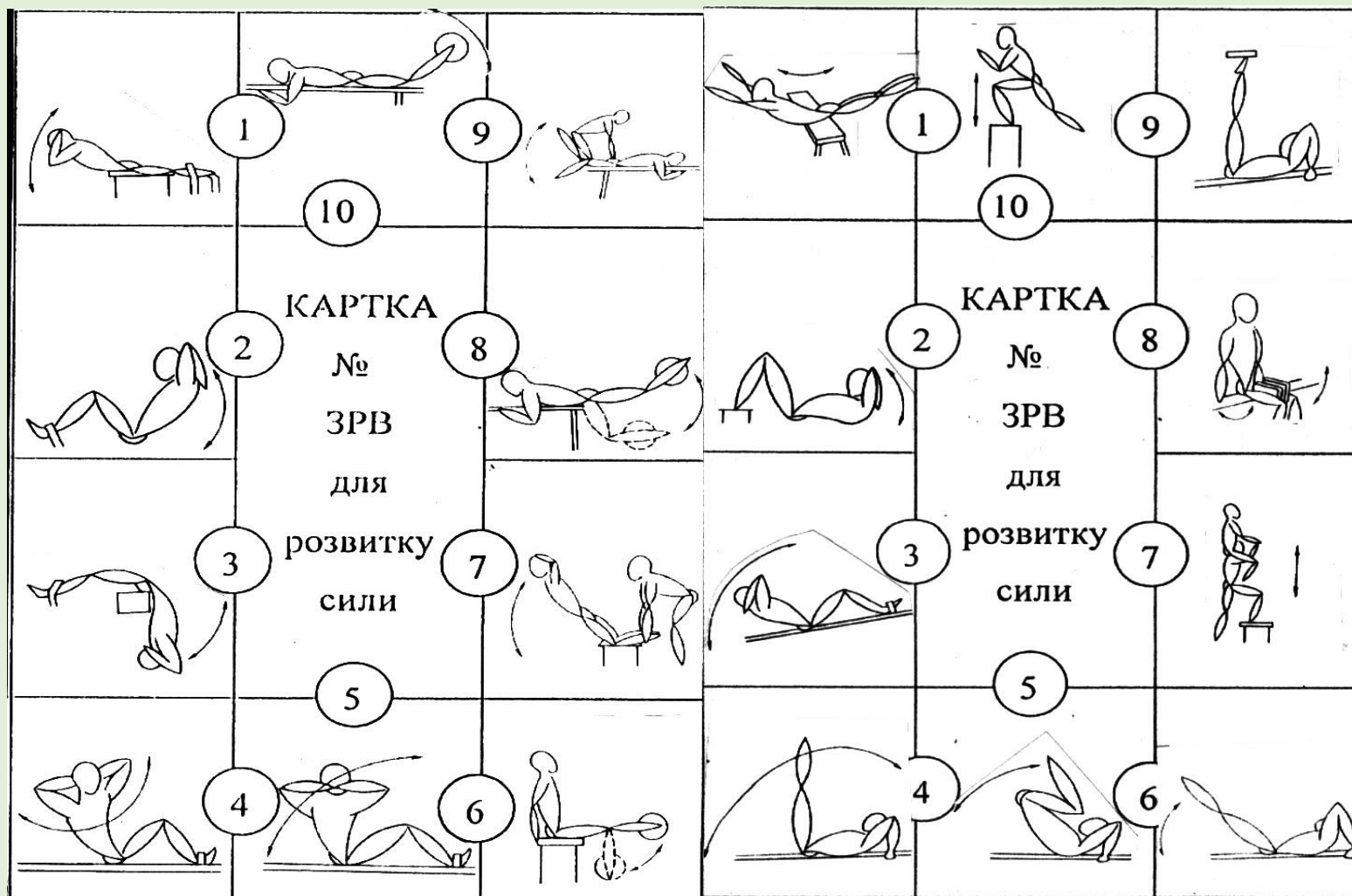


Рис. 8 а, 8 б. Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) з гімнастичними лавами

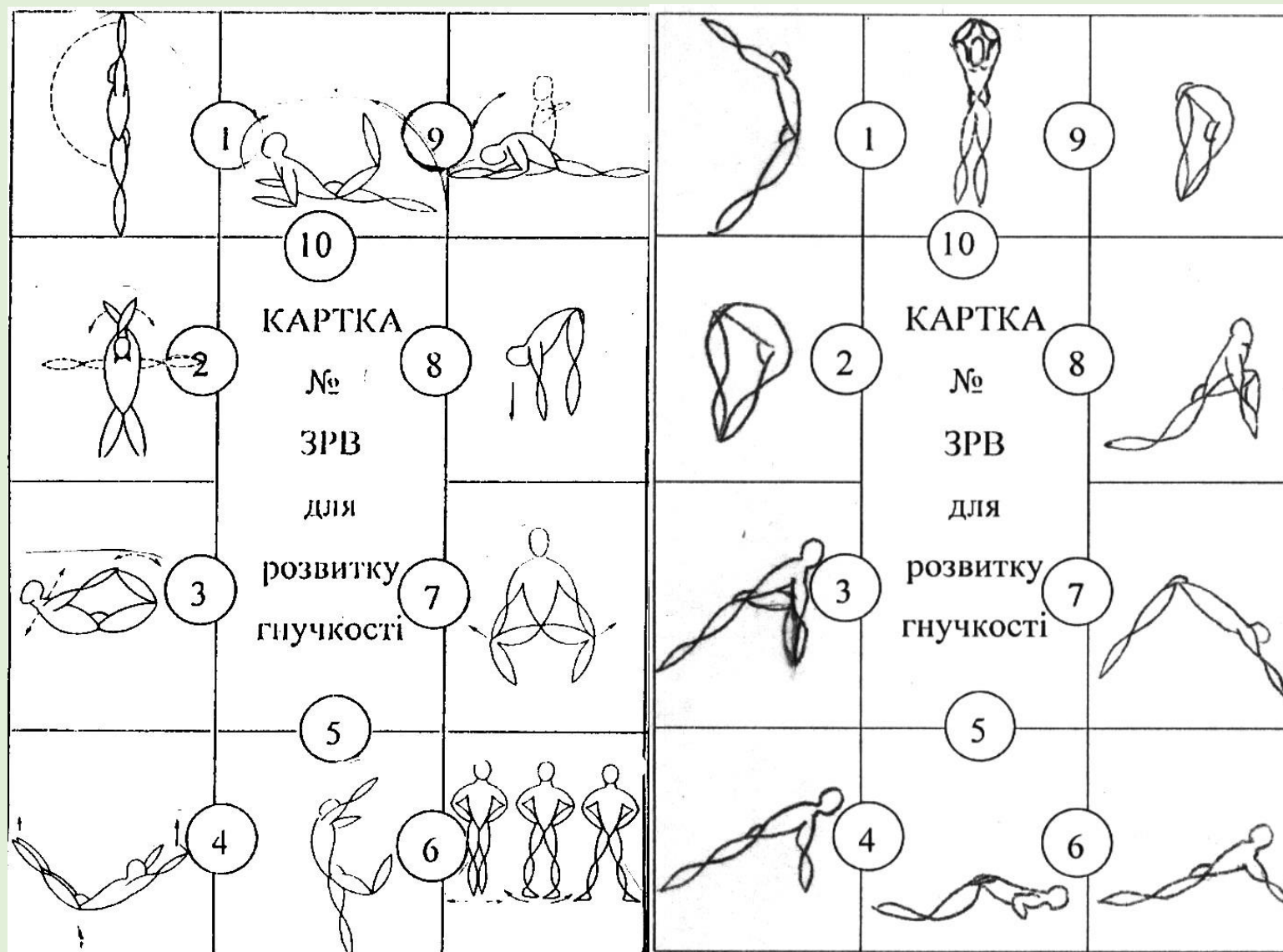


Рис. 9 а, 9 б. Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) без предметів

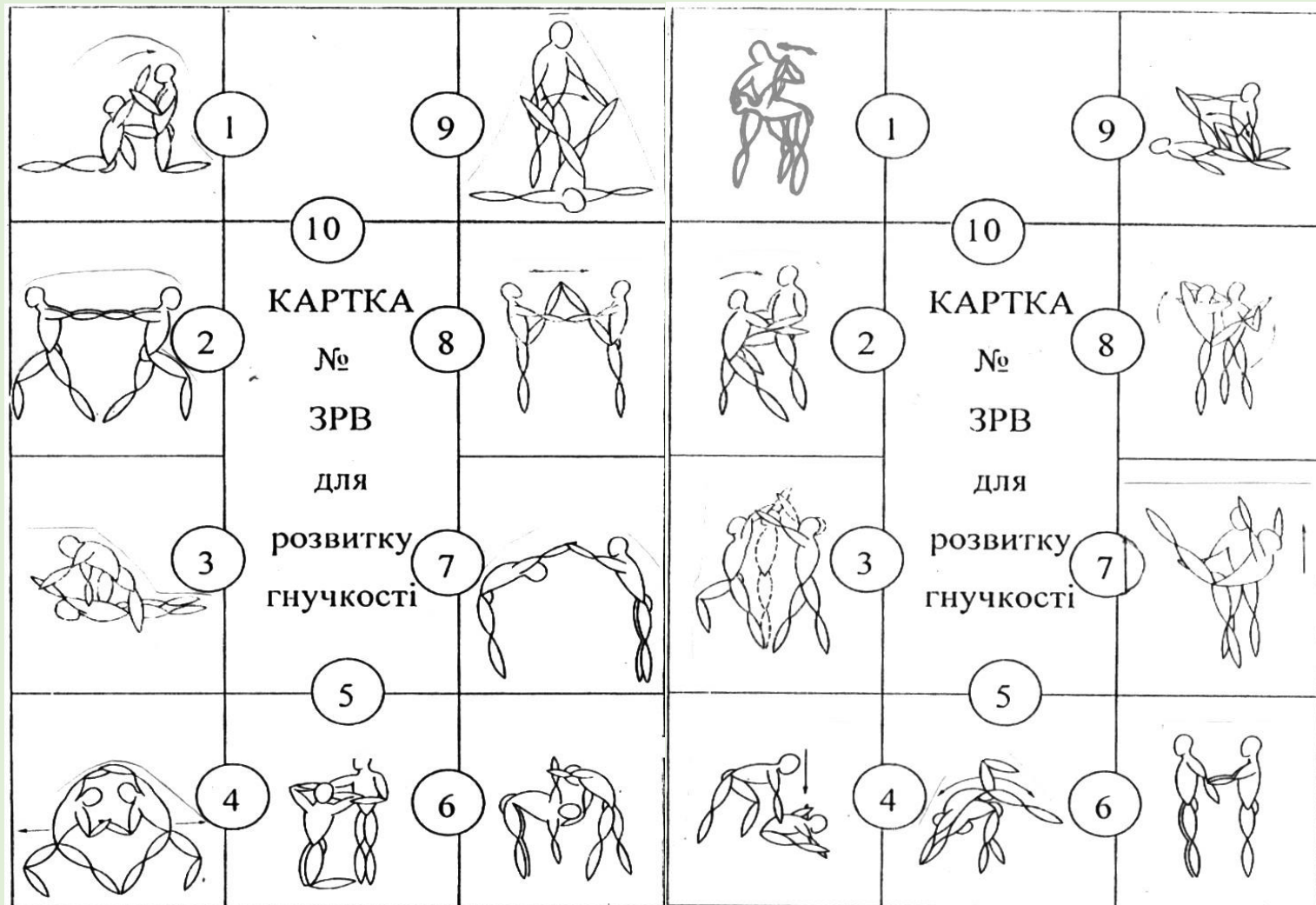


Рис. 10 а, 10 б. Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) в парах

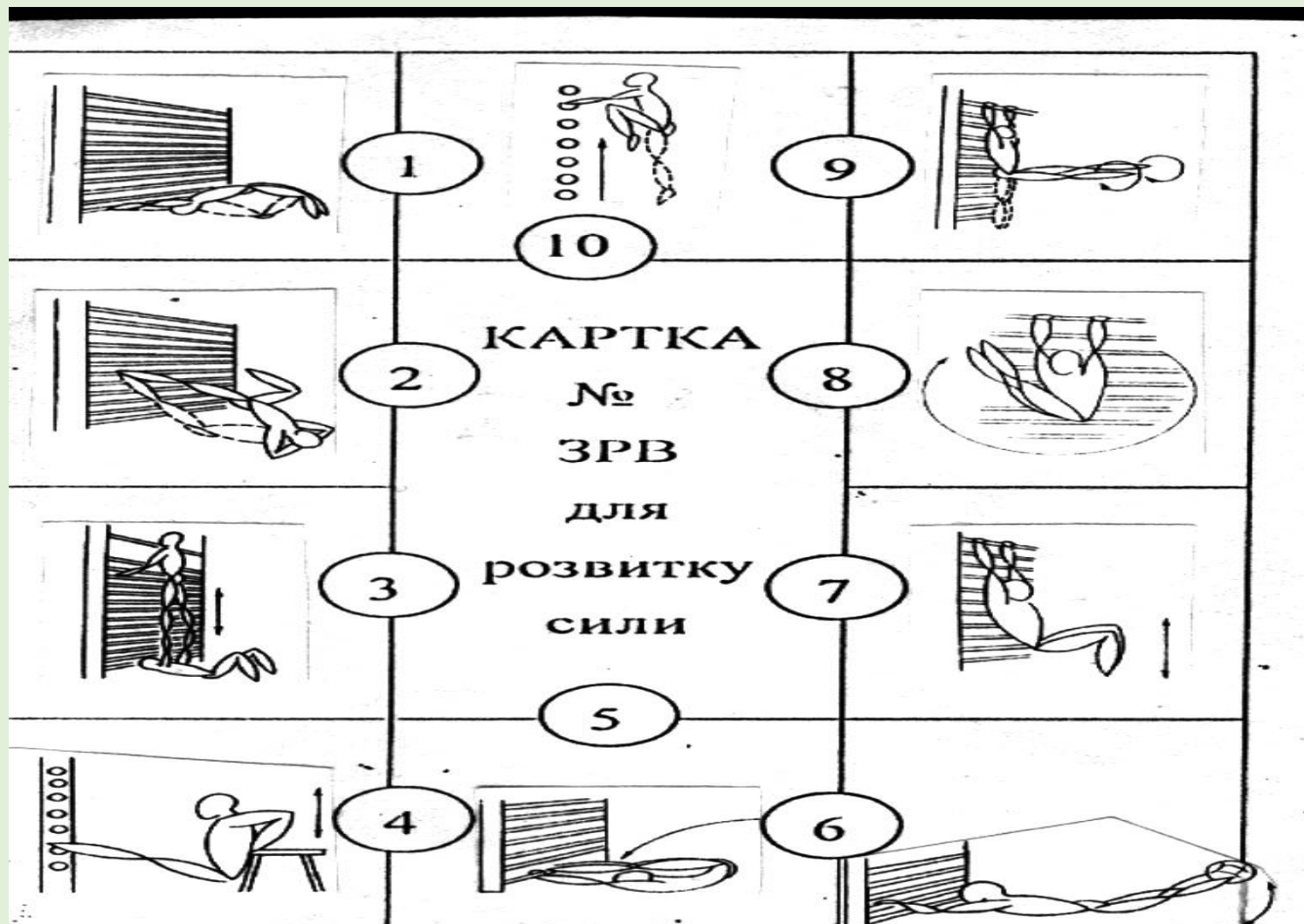


Рис. 11. Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) біля шведської стінки

Додаток В

**МОДЕЛЬ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ З
ВОЛЕЙБОЛУ**

1. Розминка (10–12 хвилин)

Мета: підготувати м'язи, суглоби та серцево-судинну систему до навантаження, активізувати увагу.

Загальнорозвивальні вправи:

- Біг зі зміною напрямку (по колу, зигзагом, задом наперед) — 2 хв
- Вправи на гнучкість плечового пояса: махи руками, обертання, "ножиці"
- Обертання гомілковостопних, колінних, тазостегнових суглобів
- Випади вперед і в сторони
- Вправи на стопу (перекати, підйом на носки, "ведмедики")

Спеціальні вправи з м'ячем (можна в парах):

- Підкидання і ловіння м'яча обома руками
- Перекидання м'яча собі над головою
- Жонглювання м'ячем об стіну/підлогу

◆ 2. Основна частина — Комплекси технічних вправ

Мета: вдосконалення техніки володіння м'ячем.

*** Комплекс 1: Передача м'яча**

- Передача м'яча обома руками згори об стіну (10–15 разів)
- Передача в парах на місці → у русі
- Передача з присіданням після кожного пасу
- Передача через сітку з ускладненнями (рух, зміна позицій)

*** Комплекс 2: Прийом м'яча знизу**

- Прийом м'яча з підкидання — на точність і контроль
- Вправи з прийомом м'яча у парах: подача – прийом – передача
- Прийом м'яча після удару вчителя/товариша з різних кутів

*** Комплекс 3: Подача і подача в русі**

- Імітація подачі без м'яча (робота над координацією)
- Подача з місця у зону (можна розкласти мішені)
- Подача після руху вперед/вбік
- Суперництво: хто більше влучить у ціль

*** Комплекс 4: Рух на майданчику**

- Пересування боком, «змійкою», спиною вперед
- Вправа «реакція»: учень реагує на команду і швидко міняє позицію
- Робота у «трикутниках»: переміщення між точками з передачами

◆ 3. Заклучна частина

Мета: зниження навантаження, стабілізація дихання, рефлексія.

- Легка пробіжка з дихальними вправами (вдих на 3 кроки – видих на 3 кроки)
- Вправи на розтягування (плечі, стегна, литки)
- Гра на увагу чи командну довіру ("перенеси м'яч", "дзеркало")
- Коротке обговорення заняття: що вдалося, що хотілося б покращити

Література

1. Борисов О.О. Основи теорії методики викладання волейболу і футболу. Навальний посібник. Київ, 2004. 664 с.
2. Вікіпедія: вільна електронна енциклопедія [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: https://uk.wikipedia.org/wiki/Головна_сторінка.
3. Гамалій В. Оцінка результатів змагальної діяльності у волейболі / В. Гамалій, О. Шльонська // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. К., 2014. № 2. С. 3–9. *Особистий внесок здобувача складають формулювання структурних компонентів дослідження, аналіз та інтерпретація фактичного матеріалу.* Видання включено до міжнародної наукометричної бази даних IndexCopernicus.
4. Інформаційні ресурси . Інституційний репозитарій Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Факультет фізичного виховання і спорту [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <http://93.183.203.244/handle/123456789/7>
5. Ковалевська О. Л. Аналіз ефективності техніко-тактичних дій в нападі кваліфікованих волейболістів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* Харків, 2009. № 7. С. 74–77. Видання включено до міжнародної наукометричної бази даних IndexCopernicus.
6. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
7. Костюкевич В.М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор: навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2005. 216 с.
8. Міжнародний науково-теоретичний журнал «Наука в олімпійському спорті». [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <http://sportnauka.org.ua/>

9. Міщук Д. М. Особливості нейродинамічних станів волейболістів – нападаючих різних амплуа . *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця, 2012. – Вип. 14. С. 357–361.

10. Міщук Д. М. Особливості психофізіологічних функцій нападників у волейболі / Д. М. Міщук // *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. К., 2012. № 3. С. 87–91 (видання, яке включене до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus).

11. Науково-теоретичний журнал «Теорія і методика фізичного виховання і спорту». [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <http://tmfvsjournal.uni-sport.edu.ua/>

12. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського. [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: www.nbuv.gov.ua

13. Прозар М.В., Козак Є.П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 234 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/1522>.

14. Пустовалов В.О. Волейбол (теорія і методика навчання): навчально-методичний посібник. Черкаси. 2011. 65с.

15. Шльонська О. Л. Аналіз виконання силової подачі в стрибку в системі гри висококваліфікованих волейболістів. *Педагогіка, психологія та медіко-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2009. № 11. – С. 147–150. Видання включено до міжнародної наукометричної бази даних IndexCopernicus

16. Шльонська О. Л. Оцінка ефективності подач м'яча кваліфікованих волейболістів в умовах змагальної діяльності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів, 2013. Вип. 112, т. 4. С. 286–291.

