

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
для гуртків дитячих закладів оздоровлення та відпочинку
«Волейбол»

*Коломоєць Галина Анатоліївна,
науковий співробітник відділу
змісту позашкільної освіти
Інституту інноваційних технологій і змісту освіти.
Ребрина Анатолій Арсенович,
доцент кафедри здоров'я людини
та фізичного виховання
Хмельницького національного університету.*

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Волейбол, що в перекладі означає «літаючий м'яч», - популярна спортивна гра в багатьох країнах світу. Вперше грати у волейбол почали в США у 1895 р. Проста гра, що не потребує дорогого обладнання, швидко поширилася в Японії, Китаї, на Філіпінах, а пізніше — в Європі. У нашій країні ця гра не тільки перетворилась на стрімку мужню атлетичну гру, а й набула всенародної популярності серед різних верств населення.

Навчальна програма «Волейбол» реалізується в гуртку фізкультурно-спортивного спрямування дитячого закладу оздоровлення та відпочинку та спрямована на дітей віком від 7 до 16 років.

Мета програми: формування у дітей стійкої мотивації до збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки через гру у волейбол.

Завдання програми:

- сформувати загальні уявлення про фізичну культуру і спорт;
- розвинути основні фізичні якості;
- виховати позитивне ставлення до занять фізичними вправами;
- сформувати почуття патріотизму, волі до перемоги, сміливості, наполегливості, організованості і дисципліни;
- популяризувати здоровий спосіб життя.

Програма розрахована на 16 годин: 2 заняття в тиждень по 2 години.

Теоретичні відомості подаються в межах теоретичних занять та під час виконання практичних завдань.

При навчанні технічних прийомів з волейболу на кожному занятті необхідно використовувати вправи спеціальної фізичної підготовки, такі як: прискорення з різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, багаторазові стрибки через перешкоди різної висоти, стрибки із присіду вгору, «човниковий біг» 4×9 м, вправи з набивними м'ячами (0,5–1 кг) тощо. Важливо дотримуватися методики послідовності навчання передач, подач та прийомів м'яча, нападаючих ударів та блокування, використовуючи відповідні вправи.

З метою профілактики травматизму при вивченні передач двома руками зверху та прийомів м'яча двома руками знизу слід звертати увагу на правильну постановку рук, застосування стійки волейболіста та правильного пересування волейбольним майданчиком.

Під час навчання можна використовувати рухливі ігри, які за своїми правилами наближені до гри волейбол («Малюкбол» («Піонербол»)).

Орієнтовний план проведення заняття:

Загальна фізична підготовка – 4-5 хв.

Спеціальна та прикладна фізична підготовка – 10 хв.

Техніко-тактична підготовка – 17 хв.

Навчальні та рухливі ігри – 13-14 хв.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Назва теми	Кількість годин		
		Теоретичні заняття	Практичні заняття	Усього
1.	Вступ	1	-	1
2.	Теоретичні відомості	1	-	1
3.	Загальна фізична підготовка	-	1	1
4.	Спеціальна та прикладна фізична підготовка	0,5	2,5	3
5.	Техніко-тактична підготовка	0,5	4,5	5
6.	Навчальні та рухливі ігри	-	4	4
7.	Підсумок	-	1	1
Разом		3	13	16

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (1 год.)

Ознайомлення з завданнями гуртка, режим роботи. Правила поведінки під час занять. Техніка безпеки на заняттях та на ігровому майданчику.

2. Теоретичні відомості (1 год.)

Історія розвитку українського волейболу. Загальна характеристика гри «Волейбол». Значення спеціальної фізичної підготовки волейболістів. Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді. Правила контролю та самоконтролю під час занять волейболом. Особиста гігієна спортсмена. Загартовування організму.

3. Загальна фізична підготовка (1 год.)

Загальнорозвивальні вправи. Розвиток основних фізичних якостей.

4. Спеціальна та прикладна фізична підготовка (3 год.)

Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності. Розвиток прикладних психофізичних якостей та особистісних властивостей засобами волейболу.

5. Техніко-тактична підготовка (5 год.)

Розміщення та перехід гравців на ігровому майданчику. Пересування в стійці волейболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для виконання передач та прийому м'яча.

Передача м'яча двома руками зверху над собою на місці, в парах, в колонах. Прийом м'яча знизу над собою, з накидання партнера. Прийом м'яча двома руками знизу після переміщення.

Нижня пряма та бокова подача з відстані 4–6 м від сітки та від стіни. Прийом м'яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі.

Верхня пряма подача в стіну з відстані 5–8 м. Прийом м'яча двома руками знизу після верхньої прямої подачі від стіни та в парах.

Підвідні вправи для нападаючого удару. Нападаючий удар з власного підкидання, з накидання та з передачі партнера.

Блокування нападаючого удару. Страхування гравців.

6. Навчальні та рухливі ігри (4 год.)

Навчальна гра «Волейбол» за спрощеними правилами.

Рухлива гра «Малюкбол» («Піонербол»).

7. Підсумок (1 год.)

Змагання з волейболу.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Діти мають знати:

- історію розвитку українського волейболу;
- загальну характеристику гри у волейбол, назви ліній, розміщення гравців та правила переходу на майданчику;
- особливості спеціальної та прикладної фізичної підготовки;
- правила особистої гігієни дітей;
- основні принципи загартування організму;
- правила контролю та самоконтролю;
- правила техніки безпеки на заняттях.

Діти мають вміти виконувати:

- комплекси вправ на координацію, спритність, гнучкість, силу і витривалість;
- пересування в стійці волейболіста;
- передачі та прийом м'яча;
- подачі;
- нападаючий удар та його блокування;
- страхування гравців;

У вихованців мають сформуватися здоров'язберігаюча, загальнокультурна та соціальна компетентності:

- ціннісне ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих;
- мотивація на здоровий спосіб життя;
- вміння чергувати інтелектуальну та фізичну діяльності;
- почуття патріотизму, волі, сміливості, наполегливості, організованості і дисциплінованості;
- високий рівень загальної культури особистості;
- здатність працювати в команді;
- уміння слухати, чітко висловлювати свої думки;
- здатність до взаємодопомоги та самокритики.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І. Д. Концепція виховання особистості. / І. Д. Бех / Рідна школа. – 1991. – № 5. – с. 40–47.
2. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання: Науково-методичний посібник. / І. Д. Бех / – К.: ІЗМН, 1998. – 204 с.
3. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М. В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. — 368 с.
4. Електронний фонд бази даних Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.mon.gov.ua>
5. Електронний фонд бази даних Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://www.nbuv.gov.ua>
6. Методика фізичного виховання учнів 1-11 класів : навчальний посібник / М. Д. Зубалій, Л. В. Волков, М. В. Тимчик та ін. [за редакцією М. Д. Зубалія]. К.: 2012. - 209 с.
7. Фізична культура в школі : 5-11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К.: Літера ЛТД, 2011. – 368 с.
8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001 – 272 с.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002 – 248с.