

Міністерство освіти і науки України  
Полтавський національний педагогічний університет  
імені В.Г. Короленка

**Зайцева Ю.В., Тараненко І.В.**

# **ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ «ПЛЯЖНИЙ ВОЛЕЙБОЛ»**

*(навчальний посібник розроблений на основі програми  
з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти  
5-9 класів)*

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України*

Полтава  
2018

УДК 796.325(075.3)  
З-12

*Гриф надано Міністерством освіти і науки України  
(лист №1/11-13648 від 26.12.2017)*

**Автори:**

**Зайцева Юлія Вікторівна** – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка;

**Тараненко Ірина Вадимівна** – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.

**Рецензенти:**

**Хоменко Павло Віталійович** – декан факультету фізичного виховання, доктор педагогічних наук, доцент Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка;

**Новік Тетяна Григорівна** – учитель фізичної культури комунального закладу «Полтавська гімназія №6».

**Варіативний модуль «Пляжний волейбол»** : навч.-метод.  
**З-12** посіб. / Ю.В. Зайцева, І.В. Тараненко; за редакцією Ю.В. Зайцевої. –  
Полтава : Видавець Шевченко Р.В., 2018. – 66 с.

*Навчальний посібник розроблений на основі програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти 5-9 класів, містить пояснювальну записку з фізичної культури в основній школі, пояснювальну записку з варіативного модуля «Пляжний волейбол», теоретичні тестові питання з історії, правил гри та технічних елементів гри у пляжний волейбол. У навчально-методичний посібник також включено короткий словник термінології з пляжного волейболу, зразкові комплекси вправ для навчання основних технічних елементів тощо.*

*Посібник буде корисним для вчителів фізичної культури усіх закладів загальної середньої освіти, тренерів дитячо-юнацьких спортивних шкіл.*

**УДК 796.325(075.3)**

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка  
(протокол №2 від 01.10.2018 року)*

© Ю.В. Зайцева, І.В. Тараненко, 2018  
© ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2018  
© Видавець Шевченко Р.В., 2018

## ВІД АВТОРІВ

Пляжний волейбол (біч-волей) – один з найбільш захоплюючих і масових видів спорту, що отримав всенародне визнання і популярність. Це цікава, захоплююча за напруженням боротьби спортивна гра двох команд, які складаються виключно з двох гравців, на розділеному сіткою піщаному майданчику.

Пляжний волейбол відрізняється багатим і різноманітним руховим змістом, уключає технічні прийоми, тактичні дії, те, що сприяє формуванню життєво-важливих рухових умінь і навичок, що нерозривно пов'язано з розвитком фізичних якостей.

Пляжний волейбол має доступні правила гри і не вимагає дорогої екіпіровки, інвентарю та обладнання, що дозволяє використовувати цей вид спорту на уроках фізичної культури. У нього можуть грати всі: діти і люди літнього віку, студенти і робітники, чоловіки і жінки. Заняття пляжним волейболом сприяють формуванню морально-вольових якостей, таких як: цілеспрямованість, колективізм, дисциплінованість, витримка, взаємодопомога, взаємопідтримка тощо, що є надважливим у сучасному світі.

Метою уроків фізичної культури під час вивчення варіативного модуля «Пляжний волейбол» є набуття школярами необхідних знань, умінь і навичок для самостійного використання фізичних вправ, засобів загартування тощо, з метою зміцнення здоров'я підростаючого покоління, формування навичок здорового способу життя та позитивного ставлення до фізичної культури та спорту; сприяння гармонійному розвитку особистості дитини; забезпечення високої працездатності протягом життя, прагнення до активної рухової діяльності та залучення учнів до самостійних занять фізичною культурою й занять у спортивних секціях.

## ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ГРИ ПЛЯЖНИЙ ВОЛЕЙБОЛ

Гра волейбол, яка дала коріння пляжному волейболу, була винайдена у 1895 році американцем, якого звали Вільям Дж. Морган, викладач фізичного виховання коледжу Асоціації молодих християн в місті Холіок (штат Массачусетс, США). У спортивному залі він підвісив тенісну сітку на висоті 197 см і його учні, число яких на майданчику не обмежувалося, стали перекидати через неї баскетбольну камеру. Морган змішав елементи баскетболу, бейсболу, тенісу та гандболу, таким чином отримав абсолютно нову гру. Спочатку гра називалась Mintonette. Оскільки змістом гри було відбивати м'яч на льоту, переправляючи його з однієї сторони сітки на іншу, Морган погодився поміняти назву на волейбол («to volley» – удар з літа, «ball» – м'яч).

Місцем народження пляжного волейболу прийнято вважати Санта-Моніку (Каліфорнія), де вперше на початку 20-х років ХХ ст. волейбольні майданчики були перенесені на пляж. На той час ігри проходили за правилами класичного волейболу між двома командами, кожна з яких налічувала 6, а згодом 4 гравці. Все, що було необхідно – це купальний костюм, сітка, м'яч і пісок. У США, пляжний волейбол люди використовували, як засіб лікування депресій, причому кількість людей в команді могло варіюватися від трьох до чотирьох.

У Європі про пляжний волейбол вперше дізналися завдяки французьким нудистам: в 1927 році гра стала головною розвагою на пляжі в Франконвілль, у містечку біля Парижу.

У 1930 році в Санта-Моніці пройшов перший матч із пляжного волейболу, команди уже склалися із двох гравців.

З часом гра набула поширення й у інших європейських країнах: у Болгарії, Чехословаччині та Латвії. Починаючи з 1950-х років пляжний волейбол набирає популярність у Бразилії.

До кінця 40-х рр. під час гри не використовували нападаючий удар та блокування, це впливало на тривалість гри (найтриваліший матч тривав 7,5 годин у 1968 р.), тому одночасно проводили конкурси краси, щоб привернути увагу глядачів.

Під час другої світової війни у пляжний волейбол грали дуже мало.

Перший офіційний турнір з пляжного волейболу був організований в 1947 році на Стейт-Біч (Каліфорнія) компанією Holzman.

У 1965 році створена перша в історії біч-волея – Каліфорнійська Асоціація пляжного волейболу, що розробила єдині правила для цього виду спорту.

У 60-х рр. на пляжах Каліфорнії гра стає такою ж популярною, як і серфінг.

У 1976 році в США пройшов перший неофіційний Чемпіонат світу.

У 1983 році створена Асоціація волейболістів-професіоналів, яка організувала серію турнірів з великим призовим фондом.

У 1986 році пляжний волейбол отримав визнання Міжнародної федерації волейболу, у лютому 1987 року під її егідою пройшов неофіційний Чемпіонат світу в Ріо-де-Жанейро.

У 1990 році в FIVB з'явилася нова структура – Міжнародна рада пляжного волейболу.

З 1992 року в офіційних змаганнях з пляжного волейболу беруть участь жінки.

У 1992 у Барселоні пляжний волейбол входив в програму Олімпійських ігор у якості показового виду спорту.

24 вересня 1993 на 101-й сесії МОК у Монте-Карло пляжний волейбол був визнаний олімпійським видом спорту. У першому офіційному олімпійському турнірі, що пройшов в 1996 році в Атланті взяли участь 24 чоловічі й 16 жіночих команд.

У вересні 1997 року в Лос-Анджелесі пройшов перший офіційний Чемпіонат світу.

До кінця 1990-х років FIVB стала контролювати пляжний волейбол в усьому світі.

У 2001 році стараннями відомого спортивного агента Леонарда Армато відтворена AVP (Асоціація волейболістів-професіоналів), що об'єднала чоловічі і жіночі професійні тури, встановивши рівний для чоловіків і жінок призовий фонд.

Лідерами у світовому біч-волеє традиційно є Бразилія та США. В той же час не підлягає сумніву високий рівень розвитку пляжного волейболу в ряді інших країн, в числі яких ті, що не мають виходу до

моря і, отже, природних пляжів: Австрія і Швейцарія, а також Німеччина, Іспанія, Нідерланди, Росія, Китай та інші.

З метою популяризації пляжного волейболу FIVB часто виступає з ініціативою проведення турнірів не на пляжах, а в культових місцях столичних міст: Чемпіонат світу – 2005 пройшов в самому центрі Берліна – на площі Шлоссплац, етапи «Великого шолома» Світового туру – біля Ейфелевої вежі в Парижі, на Поклінній горі у Москві.

# ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ (5-9 КЛАСИ)

## Пояснювальна записка

Навчання фізичної культури в основній школі спрямоване на досягнення загальної мети базової загальної середньої освіти, що полягає у розвитку і соціалізації особистості учнів, формуванні їхньої національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів.

Випускник основної школи – це патріот України, який знає її історію; носій української культури, який поважає культуру інших народів; компетентний мовець, що вільно спілкується державною мовою, володіє також рідною (у разі відмінності) й однією чи кількома іноземними мовами, має бажання і здатність до самоосвіти, виявляє активність і відповідальність у громадському й особистому житті, здатний до підприємливості й ініціативності, має уявлення про світобудову, бережно ставиться до природи, безпечно й доцільно використовує досягнення науки і техніки, дотримується здорового способу життя.

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;

- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
- формування високих моральних якостей. Вклад предмета у формування ключових компетентностей.

### Вклад предмета у формування ключових компетентностей

№ п/п	Ключові компетентності	Компоненти
1.	Спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами.	<p><b>Уміння:</b> правильно використовувати термінологічний апарат, спілкуватися в різних ситуаціях під час занять фізичною культурою і спортом, за допомогою спілкування розв'язувати конфлікти, популяризувати ідеї фізичної культури і спорту мовними засобами.</p> <p><b>Ставлення:</b> усвідомлення ролі фізичної культури для гармонійного розвитку особистості, пошанування національних традицій у фізичному вихованні, українському спортивному русі.</p> <p><b>Навчальні ресурси:</b> інформація про історію спортивного руху в Україні та українську спортивну термінологію.</p>
2.	Спілкування іноземними мовами.	<p><b>Уміння:</b> за допомогою іноземної мови спілкуватися про фізичну культуру, її значення для самореалізації людини, писати тексти іноземною мовою про власні спортивні захоплення, шукати інформацію в іноземних джерелах про ефективні оздоровчі програми, спортивні новини.</p> <p><b>Ставлення:</b> усвідомлення ролі іноземної мови як мови міжнародного спілкування у спорті.</p> <p><b>Навчальні ресурси:</b> спортивні новини іноземною мовою, спортивна термінологія.</p>
3.	Математична компетентність.	<p><b>Уміння:</b> використовувати математичні методи під час занять фізичною культурою, для створення індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм,</p>



		<p>здійснення самооцінювання власного фізичного стану, вести рахунок при проведенні змагань у різних видах спорту, здійснювати підрахунок та аналізувати частоту серцевих скорочень у стані спокою та під час фізичних навантажень, розраховувати зусилля для досягнення мети, аналізуючи швидкість, відстань, траєкторію, тощо.</p> <p><b>Ставлення:</b> усвідомлення важливості математичного мислення для фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.</p> <p><b>Навчальні ресурси:</b> завдання на подолання відстані, створення меню раціонального харчування.</p>
4.	Основні компетентності у природничих науках і технологіях.	<p><b>Уміння:</b> організовувати та здійснювати туристичні мандрівки; застосовувати інноваційні технології для покращення здоров'я; виконувати різні фізичні вправи в умовах природного середовища, використовувати сили природи в процесі занять із фізичної культури.</p> <p><b>Ставлення:</b> розуміння гармонійної взаємодії людини і природи, сприймання екологічного довкілля як ідеального простору для реалізації фізичної активності людини, ціннісне ставлення до навколишнього середовища як до потенційного джерела здоров'я, усвідомлення важливості бережливого природокористування.</p> <p><b>Навчальні ресурси:</b> туристичні мандрівки, фізичні вправи на свіжому повітрі, засоби загартовування, сучасні фітнес технології.</p>
5.	Інформаційно-цифрова компетентність.	<p><b>Уміння:</b> використовувати цифрові пристрої для навчання техніки рухових навичок, фізичних вправ, оцінювання власного фізичного стану, моніторингу рухової активності.</p>

		<p><b>Ставлення:</b> усвідомлення впливу інформаційних та комунікаційних технологій і пристроїв на здоров'я людини, переваг та ризиків їх застосування; розуміння проблем та наслідків комп'ютерної залежності.</p> <p><b>Навчальні ресурси:</b> комп'ютерні програми для корекції фізичного стану, майстер-класи з різних видів спорту, відеоуроки та відеоролики про проведення різних форм фізкультурно-оздоровчих занять.</p>
6.	Уміння вчитися впродовж життя.	<p><b>Уміння:</b> розв'язувати проблемні завдання у сфері фізичної культури і спорту; досягати конкретних цілей у фізичному самовдосконаленні; розробляти індивідуальні оздоровчі програми з урахуванням власних можливостей, мотивів та потреб; шукати, аналізувати та систематизувати інформацію у сфері фізичної культури та спорту.</p> <p><b>Ставлення:</b> розуміння потреби постійного фізичного вдосконалення.</p> <p><b>Навчальні ресурси:</b> приклади індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм.</p>
7.	Ініціативність і підприємливість.	<p><b>Уміння:</b> боротися, здобувати чесну перемогу та з гідністю приймати поразку, контролювати свої емоції, організувати свій час і мобілізувати ресурси, оцінювати власні можливості в процесі рухової діяльності, реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за власні рішення, користуватися власними перевагами і визнавати недоліки у тактичних діях у різних видах спорту, планувати та реалізовувати спортивні проекти (турніри, змагання тощо).</p> <p><b>Ставлення:</b> ініціативність, активність у фізкультурній діяльності, відповідальність, відвага, усвідомлення важливості співпраці під час ігрових ситуацій.</p>

		<b>Навчальні ресурси:</b> спортивні змагання з різних видів спорту.
8.	Соціальна та громадянська компетентності.	<p><b>Уміння:</b> організувати гру чи інший вид командної рухової діяльності; спілкуватися в різних ситуаціях, нівелювати конфлікти; дотримуватися: правил чесної гри (Fair Play): поважати суперника, здобувати перемогу чесним шляхом за рахунок ретельної підготовки, з гідністю приймати поразку, пам'ятати, що головна перемога – це перемога над собою; санітарно-гігієнічних вимог та правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, контролювати свій стан у процесі занять фізичною культурою.</p> <p><b>Ставлення:</b> поцінування підтримки, альтернативних думок і поглядів; толерантність; розуміння зв'язку між руховою активністю та здоров'ям, свідоме ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших.</p> <p><b>Навчальні ресурси:</b> командні види спорту.</p>
9.	Обізнаність та самовираження у сфері культури.	<p><b>Уміння:</b> виражати свій культурний потенціал через рухову діяльність; удосконалювати культуру рухів.</p> <p><b>Ставлення:</b> усвідомлення можливостей самовираження та самореалізації через фізичну культуру та спорт; дотримання мовленнєвого етикету.</p> <p><b>Навчальні ресурси:</b> форми фізичного виховання: спортивні свята, змагання, рухливі перерви, фізкультпаузи.</p>
10.	Екологічна грамотність і здорове життя.	<p><b>Уміння:</b> свідомо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших; організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності.</p> <p><b>Ставлення:</b> усвідомлення важливості дотримання санітарно-гігієнічних вимог при виконанні фізичних вправ, значення рухової активності в житті людини для</p>

		<p>покращення здоров'я, самоконтролю в процесі занять фізичною культурою, дотриматися правил безпечної поведінки під час уроків, змагань та інших форм фізичного виховання.</p> <p><b>Навчальні ресурси:</b> форми фізичного виховання: спортивні свята, змагання, рухливі ігри.</p>
--	--	--

### **Призначення змістових ліній**

Змістова лінія **«Екологічна безпека та сталий розвиток»** націлена на формування в учнів соціальної активності, відповідальності та екологічної свідомості, готовності брати участь у вирішенні питань збереження довкілля і розвитку суспільства, усвідомлення важливості сталого розвитку для майбутніх поколінь.

Використовувати знання про особливості фізичного стану та адаптацію організму до фізичних навантажень в процесі фізкультурно-оздоровчих 7 занять, використовувати інноваційні технології для покращення здоров'я, усвідомлювати людину як частину природи, її взаємодію з природнім середовищем у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності, використовувати сили природи в процесі занять з фізичної культури, вміти проводити різні форми рухової активності в умовах природного середовища тощо.

Реалізація змістової лінії **«Громадянська відповідальність»** сприятиме формуванню відповідального члена громади і суспільства, що розуміє принципи і механізми функціонування суспільства.

Вміти ефективно співпрацювати з іншими у процесі фізичного виховання, виявляти солідарність та зацікавлення у спільному розв'язанні проблем, здійснювати критичну і практичну рефлексію, в ухваленні спільних рішень в досягненнях мети, формування відповідальності та розуміння цінностей фізичної культури, дотримання демократичних принципів у фізкультурній діяльності.

Вивченням питань, що належать до змістової лінії **«Здоров'я і безпека»** прагнуть сформувати учня/ученицю як духовно, емоційно, соціально і фізично повноцінного члена суспільства, який/яка здатний/на дотримуватися здорового способу життя і формувати безпечне життєве середовище.

Розуміти, що фізична культура є складовою частиною загальної культури суспільства, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних якостей людини з метою гармонійного формування її як особистості. Усвідомлювати, що фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвиток дружніх стосунків тощо. Свідомо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших; вміти організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності, нівелювати конфлікти, здобувати чесну перемогу та з гідністю приймати поразку, дотримуватися правил чесної гри, усвідомлювати важливість дотримання санітарно-гігієнічних вимог при виконанні фізичних вправ, розуміти значення рухової активності в житті людини для покращення здоров'я, формувати навички самоконтролю в процесі занять фізичною культурою, дотриматися правил безпечної поведінки під час уроків, змагань та інших форм фізичного виховання.

Змістова лінія **«Підприємливість та фінансова грамотність»** націлена на розвиток лідерських ініціатив, здатність успішно діяти в технологічному швидкозмінному середовищі, забезпечення кращого розуміння молодим поколінням українців практичних аспектів фінансових питань (здійснення заощаджень, інвестування, запозичення, страхування, кредитування тощо).

Формувати уміння надавати фізкультурно-оздоровчі послуги з урахуванням особливостей конкретного підприємства, організації тощо. Сприяти формуванню здатності до оцінювання власних можливостей в процесі рухової діяльності, вміти працювати в команді, формувати навички співробітництва, реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за прийняті рішення, усвідомлювати важливість співпраці під час ігрових ситуацій, власних позитивних сторін та визнавати свої недоліки у тактичних діях в різних видах спорту, проявляти ініціативність та активність у фізкультурній діяльності, вміти планувати змагання між класами, школами тощо та укладати кошторис запланованих змагань.

Предметна компетентність є багатокомпонентним утворенням, основними компонентами є знаннєвий, діяльнісний і ціннісний. Зміст цих компонентів розкрито в рубриці програми **«Очікувані результати навчальнопізнавальної діяльності учнів/учениць»**.

## Структура навчального процесу з фізичної культури

Навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» розроблена на підставі Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти (Постанова Кабінету Міністрів України від 23.11.2011 р. № 1392) з урахуванням Державного стандарту початкової загальної освіти (Постанова Кабінету Міністрів України від 20.04.2011 р. № 462) та відповідно до положень «Концепції Нової української школи» (2016).

Програма характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей учнівства, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу, кадрового забезпечення.

Навчальна програма забезпечує:

- безперервність, єдність та наступність між початковою та старшою школою;
- розвивальний характер і прикладну спрямованість навчання та виховання;
- формування всебічно розвиненої й фізично-повноцінної особистості.

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову. До інваріантної частини належать: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, зміст яких реалізовується упродовж кожного уроку. Практично кожен вид спорту може бути представлений у вигляді варіативного модуля. Фахівці фізичної культури можуть розробляти свої варіативні модулі до цієї програми. Програми варіативних модулів мають пройти експертизу, отримати гриф Міністерства освіти і науки України та бути оприлюдненими для загального користування. Отже, кількість варіативних модулів з часом має зростати.

Змістове наповнення варіативної складової навчальний заклад формує самостійно із модулів, запропонованих навчальною програмою. У 5-6 класах учні мають опанувати 4-6 варіативних модулів, у 7-8 класах – 3-5, у 9 класі – 3-4 модулі. На опанування обраних модулів відводиться приблизно однакова кількість годин, але не менше ніж 18. Однак не виключається можливість мотивованого збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів.

Програми варіативних модулів розроблено на п'ять років. Вони містять пояснювальну записку, зміст навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання, потрібного для освоєння модуля.

Критеріями відбору варіативних модулів є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів/учениць. Бажання учнів/учениць визначається обов'язковим опитуванням. Перед початком навчального року шкільне методичне об'єднання розглядає вибір та розподіл варіативних модулів у кожному класі.

Варіативні модулі протягом навчання у різних класах можуть змінюватися.

Наприклад, учні/учениці вивчають:

у 5 класі – футбол (1 рік вивчення), волейбол (1 рік вивчення), легку атлетику (1 рік вивчення), плавання (1 рік вивчення) та лижну підготовку (1 рік вивчення);

у 6 класі – футбол (2 рік вивчення), волейбол (2 рік вивчення), плавання (2 рік вивчення), легку атлетику (2 рік вивчення) та бадмінтон (1 рік вивчення);

у 7 класі – футбол (3 рік вивчення), легку атлетику (3 рік вивчення), плавання (3 рік вивчення) та бадмінтон (2 рік вивчення);

у 8 класі – футбол (4 рік вивчення), настільний теніс (1 рік вивчення), гімнастику (1 рік вивчення) та баскетбол (1 рік вивчення);

у 9 класі – футбол (5 рік вивчення), гімнастику (2 рік вивчення) та баскетбол (2 рік вивчення).

За потреби у 6-9 класах у межах одного варіативного модуля можна освоїти навчальний матеріал, передбачений на два роки вивчення.

У разі освоєння двох варіативних модулів протягом одного навчального року та у випадку, коли вивчення модуля розпочинається не з 5 класу, учитель повинен скоригувати змістове наповнення варіативного модуля та нормативи оцінювання.

### **Організація навчального процесу з фізичної культури**

Основною формою організації навчально-виховного процесу з фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі є урок.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

- забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків;

- забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості навчального процесу;

- формування в учнів/учениць умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами;

- забезпечення диференційованого підходу до організації навчального процесу з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі учнів/учениць, урахування їх мотивів та інтересів до занять фізичними вправами;

- використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання;

- досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів/учениць протягом кожного уроку з урахуванням стану здоров'я.

Відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 р. за № 518/674 учні/учениці розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи.

Для основної медичної групи фізична підготовка проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини.

Учні/учениці, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури та опановують навчальний матеріал відповідно до вимог цієї навчальної програми. Участь у змаганнях – за додатковим дозволом лікаря.

Учні/учениці, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури але виконують корегувальні вправи і вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані.

Учні/учениці, незалежно від рівня фізичного розвитку та медичної групи, а також тимчасово звільнені від фізичних навантажень, повинні бути обов'язково присутніми на уроках фізичної культури. Допустиме навантаження для учнів/учениць, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної медичних груп, встановлює учитель фізичної культури.



Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ учні/учениці отримують на уроках фізичної культури. Вони мають бути спрямовані на підвищення рухового режиму у вільний час, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту. У разі відставання в розвитку фізичних якостей учитель (а у 8-9 класах разом з учнем) складає індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять, де вказується завдання занять, фізичні вправи, послідовність їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку, засоби самоконтролю, відмітки про виконання завдання. Самостійні заняття за індивідуальною програмою надають учневі/учениці додаткові бонуси при оцінюванні навчальних досягнень.

При складанні розкладу навчальних занять не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль. Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі.

### **Оцінювання навчальних досягнень**

Оцінювання навчальних досягнень учнів/учениць на уроках фізичної культури може здійснюватися за такими видами діяльності:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи (може здійснюватися окремо від прийому навчального нормативу).
2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).
3. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.
4. Засвоєння теоретико-методичних знань.

При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються орієнтовні навчальні нормативи передбачені цією програмою та нормативи запропоновані у кожному модулі по роках вивчення. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування.

При складанні навчального нормативу за його показником визначають рівень досягнень (низький, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів із фізичної культури затверджені наказом МОН України від 05.05.08 р. № 371.

Оцінюючи навчальні досягнення учнів/учениць з фізичної підготовленості, потрібно дотримуватися таких вимог:

1. Навчальні нормативи складають діти основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров'я.

2. Кожній заліковій вправі передуює спеціальна фізична підготовка (не менше як на двох заняттях).

3. Перед складанням нормативу вчитель проводить розминку, а після відновлювальні вправи.

4. Учні/учениці мають можливість перескласти норматив на визначеному вчителем занятті.

5. Учитель зобов'язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів.

6. Оцінювання навчальних досягнень учнів/учениць, віднесених до підготовчої групи здійснюється на загальних підставах.

При оцінюванні навчальних досягнень школярів/школярок з фізичної культури також враховуються: особисті досягнення протягом навчального року; ступінь активності, участь у спортивних змаганнях усіх рівнів. На основі зазначених показників учителі можуть застосовувати різноманітні системи нарахування «бонусних» балів. Наприклад, якщо учень (учениця) викона(в/ла) залікову вправу на певний рівень, але при цьому його (її) особистий результат виконання цієї вправи поліпшився порівняно з попереднім показником, учитель може виставити оцінку на 1-2 бали вище за ту, яка передбачається навчальними нормативами.

Учні/учениці, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої медичної групи, оцінюються за теоретико-методичні знання, техніку виконання вправ, складання відповідних нормативів, які їм не протипоказані.

У період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації учнів/учениць до навантажень на уроках фізичної культури прийом навчальних нормативів не здійснюють, а заняття мають рекреаційно-оздоровчий характер з помірними навантаженнями.

Невиконання нормативів з причин, незалежних від учня/учениці; непропорційний фізичний розвиток; пропуски занять з поважних причин, не є підставою для зниження підсумкової оцінки успішності.

# **НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**для загальноосвітніх навчальних закладів**

**5-9 класи**

**Варіативний модуль**

## **ПЛЯЖНИЙ ВОЛЕЙБОЛ**

### **Пояснювальна записка**

Пляжний волейбол (біч-волей) – популярний вид спорту, гра двох команд, які складаються виключно з двох гравців, на розділеному сіткою піщаному майданчику.

Пляжний волейбол розвинувся як самостійний вид спорту з класичного волейболу у 20-х роках 20-го століття. Між двома видами спорту існує багато спільного: техніка переміщення та стійок гравців на майданчику, техніка передач та прийомів м'яча, техніка виконання подач, нападаючих ударів та інше, але є й істотні відмінності у правилах і техніці гри. Пляжний волейбол має доступні правила гри і не вимагає дорогої екіпіровки, інвентарю та обладнання, дуже популярний серед любителів активного відпочинку.

Метою варіативного модуля «Пляжний волейбол» є зміцнення здоров'я підростаючого покоління, формування навичок здорового способу життя та позитивного ставлення до фізичної культури та спорту; сприяння гармонійному розвитку особистості дитини; прагнення до активної рухової діяльності та залучення учнів до самостійних занять фізичною культурою й занять у спортивних секціях.

Варіативний модуль «Пляжний волейбол» складається зі змісту навчального матеріалу, очікуваних результатів навчально-пізнавальної діяльності учнів, орієнтовних навчальних нормативів та переліку обладнання, яке потрібне для вивчення даного модуля.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну фізичну підготовку пляжних волейболістів, техніко-тактичну підготовку.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

Передумовою для вдалого оволодіння учнями техніко-тактичних прийомів із пляжного волейболу є розвиток фізичних якостей, специфічних для цього виду спорту. Тому, включення вправ, спрямованих на загальну і спеціальну фізичну підготовку є обов'язковим на кожному уроці, також необхідно дотримуватися методики послідовності навчання прийомів гри у нападі та захисті, використовуючи підготовчі, підвідні вправи, вправи для відпрацювання технічних елементів, двосторонні ігри та інше.

У ході перших років навчання доцільно використовувати естафети та рухливі ігри з елементами волейболу – «М'яч у повітрі», «Картопля», «М'яч – середньому» та інші, а також ігри, які за своїми правилами наближені до гри пляжний волейбол – «Піонербол», «Міні волейбол», «Волейбол».

З метою профілактики травматизму на кожному уроці необхідно перевіряти місце проведення занять, раціонально використовувати фізкультурно-спортивне обладнання та інвентар; дотримуватися вимог методики навчання рухових дій, звертати увагу на правильність виконання вправ при вивченні технічних прийомів, усувати та попереджати виникнення помилок.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння теоретичного матеріалу, розвитку фізичних якостей та технічних прийомів з пляжного волейболу.

### 1 рік вивчення (5 клас)

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<b>Знаннєвий компонент</b>	
<b>Учень, учениця:</b> характеризує історію розвитку пляжного волейболу;	Зародження пляжного волейболу в світі. Розвиток пляжного волейболу в Україні.
<b>називає:</b> загальну характеристику гри; основні елементи техніки;	Споруди та обладнання для гри у пляжний волейбол. Загальні ігрові положення гри пляжний волейбол.

<b>Оцінно-ціннісний компонент</b>	
свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших;	Гігієнічні вимоги під час занять пляжним волейболом.
дотримується правил безпеки та правил гри.	Правила безпеки життєдіяльності під час занять пляжним волейболом.
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<b>Діяльнісний компонент</b>	
<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> пересування різними способами та кроками; вправи для розвитку сили м'язів, гнучкості, швидкості, спритності, стрибкові вправи, вправи для розвитку загальної витривалості, імітаційні вправи метання м'яча у ціль; естафети.	Рухливі ігри та естафети; пересування різними способами та кроками; спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей.
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<b>Знаннєвий та діяльнісний компонент</b>	
<b>Учень, учениця:</b> <b>характеризує</b> основні технічні прийоми пляжного волейболу й особливості їх виконання;	Техніка виконання передачі м'яча двома руками зверху та знизу на місці, у русі.
<b>виконує:</b> пересування у стійці пляжного волейболіста (вперед, назад, вправо, вліво) у різних поєднаннях із зупинками, поворотами, прийняттям стійок та імітацією технічних прийомів;	Стійки, пересування приставними кроками, вибір вихідного положення для виконання передач та прийому м'яча.
<b>володіє:</b> передачами м'яча двома руками зверху на місці і після переміщення, різними за напрямком, висотою і відстанню; прийомами м'яча знизу над собою, від стіни, з накидання партнера;	Передачі м'яча двома руками зверху та прийоми м'яча знизу.
<b>бере участь</b> у грі «Піонербол».	Гра «Піонербол», «Піонербол двома м'ячами».

## 2 рік вивчення (6 клас)

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<b>Знаннєвий компонент</b>	
<b>Учень, учениця:</b> характеризує сучасний стан пляжного волейболу в світі, в Україні;	Етапи розвитку пляжного волейболу в світі та в Україні. Еволюція правил гри у пляжний волейбол.
<b>називає</b> основні елементи технічних прийомів гри;	
<b>встановлює</b> подібності та відмінності загальних правил та гри у пляжний волейбол і класичний волейбол;	Основні правила гри у пляжний волейбол. Загальні ігрові положення гри волейбол.
<b>пояснює</b> негативний вплив шкідливих звичок на здоров'я та досягнення у спорті;	Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я та досягнення у спорті.
<b>Оцінно-ціннісний компонент</b>	
<b>дотримується</b> правил безпеки і поведінки під час занять фізичними вправами.	Попередження спортивного травматизму. Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику.
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<b>Діяльнісний компонент</b>	
<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> спеціальні бігові вправи: біг із закиданням гомілок, біг із високим підніманням стегна, біг із прискоренням за сигналом, «човниковий» біг 4x5 м; пересування різними способами та кроками; вправи для розвитку сили м'язів, гнучкості, швидкості, спритності, стрибкові вправи, вправи для розвитку загальної витривалості, імітаційні вправи;	Спеціальні бігові вправи; «човниковий» біг; пересування різними способами та кроками; спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей; імітаційні вправи.
<b>бере участь</b> у естафетах та рухливих іграх із м'ячем.	Рухливі ігри та естафети з м'ячем.

<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<b>Знаннєвий та діяльнісний компонент</b>	
<b>Учень, учениця:</b> характеризує основні технічні прийоми пляжного волейболу, особливості їх виконання;	Техніка виконання передачі м'яча двома руками зверху та знизу на місці, у русі, верхньої прямої подачі, блокування.
<b>визначає</b> помилки, що зустрічаються при виконанні технічних прийомів;	Помилки, що зустрічаються при виконанні технічних прийомів.
<b>виконує:</b> пересування у стійці пляжного волейболіста (вперед, назад, вправо, вліво) у різних поєднаннях із зупинками, поворотами, прийняттям стійок та імітацією технічних прийомів;	Стійки, пересування приставними кроками. Імітація передачі м'яча двома руками зверху, знизу, на місці, після переміщення; імітація верхньої прямої подачі, блокування.
<b>здійснює:</b> вчасне переміщення під м'яч для прийому і передачі; вибір способу передачі м'яча;	Вибір вихідного положення для виконання передач та прийому м'яча.
<b>володіє:</b> передачами м'яча двома руками зверху на місці і після переміщення, різними за напрямком, висотою і відстанню; прийомами м'яча знизу над собою, від стіни, з накидання партнера, у напрямку м'яча в зону до сітки, верхньою прямою подачею на відстані 4-5 метрів від сітки; постановкою рук при блокуванні;	Передачі м'яча двома руками зверху, прийоми м'яча знизу, верхня пряма подача, блокування.
<b>бере участь</b> у грі «Піонербол»; «Міні волейбол», волейбол, пляжний волейбол за спрощеними умовами.	Ігри: «Піонербол», «Піонербол двома м'ячами», «Міні волейбол», волейбол, пляжний волейбол.

### 3 рік вивчення (7 клас)

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<b>Знаннєвий компонент</b>	
<b>Учень, учениця:</b> <b>характеризує:</b> досягнення українських команд з пляжного волейболу	Результати основних змагань року з пляжного волейболу. Участь

волейболу на міжнародній арені; стан пляжного волейболу в країні, області, місті;	українських команд за кордоном, в країні, області, місті.
<b>називає:</b> міжнародні змагання з виду спорту, провідні країни та найкращі команди;	
<b>пояснює</b> техніку виконання прийомів гри пляжний волейбол;	Основи техніки гри в пляжний волейбол. Індивідуальні, групові і командні тактичні дії в нападі та захисті.
<b>інтерпретує:</b> офіційні правила гри пляжний волейбол; офіційні жести;	Офіційні правила гри пляжний волейбол.
<b>Оцінно-ціннісний компонент</b>	
<b>дотримується</b> гігієнічних вимог і правил безпеки і поведінки на ігровому майданчику при виконанні фізичних вправ;	Гігієнічні вимоги при заняттях фізичною культурою і спортом.
<b>застосовує</b> природні фактори для загартування організму та зміцнення власного здоров'я.	Вплив природних факторів на зміцнення здоров'я та загартування організму.
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
<b>Діяльнісний компонент</b>	
<b>Учень, учениця:</b> <b>володіє</b> технікою виконання спеціальних вправ для розвитку рухових якостей;	
<b>виконує:</b> спеціальні бігові вправи: біг із закиданням гомілок, біг із високим підніманням стегна, біг із прискоренням за сигналом, «човниковий» біг 4х9 м; пересування різними способами та кроками; вправи для розвитку гнучкості, швидкості, спритності, сили м'язів верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, стрибкові вправи, вправи для розвитку загальної витривалості, імітаційні вправи, вправи з набивними м'ячами;	Спеціальні бігові вправи; «човниковий» біг; пересування різними способами та кроками; спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей; імітаційні вправи.



бере участь у естафетах та рухливих іграх із м'ячем.	Рухливі ігри та естафети з м'ячем.
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<b>Знаннєвий та діяльнісний компонент</b>	
<b>Учень, учениця:</b> <b>характеризує:</b> основні технічні прийоми пляжного волейболу, особливості їх виконання;	Техніка виконання передач м'яча двома руками зверху та знизу на місці, у русі, передача через голову; верхньої прямої та бокової подачі, блокування, прямий нападаючий удар, «томагавк» – гра у захисті з'єднаними над головою руками .
<b>виконує:</b> усі види і способи пересування у різних поєднаннях з зупинками, прийняттям стійок із подальшою імітацією прийомів техніки; підвідні вправи для нападаючого удару;	Стійки, пересування. Імітація передач м'яча двома руками зверху, знизу, на місці, після переміщення; імітація прямого нападаючого удару, верхньої прямої та бокової подачі, блокування.
<b>здійснює:</b> вибір місця для виконання другої передачі, вибір способу передачі, визначення напрямку початку руху і місця стрибка для виконання нападаючого удару; вибір місця і способу при прийомі подач і нападаючих ударів;	Індивідуальні тактичні дії. Вибір вихідного положення для виконання прийому м'яча, других передач, нападаючих ударів та блокування.
<b>установлює</b> взаємодію з іншим гравцем при прийомі подач і нападаючих ударів, з «пасуючим» гравцем, у грі;	Групові тактичні дії. Взаємодія гравців у грі.
<b>володіє:</b> передачею м'яча двома руками зверху для нападаючих ударів; верхньою прямою та боковою подачею; прямим нападаючим ударом; прийомом подач і нападаючих ударів (знизу двома руками, «томагавк») спрямовуючи м'яч у зону нападу до сітки; постановкою рук при блокуванні;	Техніка нападу. Подачі. Нападаючі удари. Техніка захисту.

<b>бере участь</b> у навчальних іграх за спрощеними умовами у міні-волейбол, волейбол, пляжний волейбол.	Ігри: міні-волейбол, волейбол, пляжний волейбол.
--	--

#### 4 рік вивчення (8 клас)

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
<b>Знаннєвий компонент</b>	
<b>Учень, учениця:</b> характеризує: вплив занять пляжним волейболом на розвиток усіх систем організму; способи відновлення працездатності; спеціальну фізичну підготовку пляжних волейболістів;	Вплив фізичних вправ на організм що займаються. Способи відновлення працездатності. Особливості спеціальної фізичної підготовки пляжних волейболістів із урахуванням гендерних і вікових особливостей.
здійснює самоконтроль під час фізкультурно-спортивної діяльності;	Контроль за спортивною формою, самоконтроль за самопочуттям у ході занять пляжним волейболом.
<b>інтерпретує:</b> офіційні правила гри у пляжний волейбол; офіційні жести;	Офіційні правила гри у пляжний волейбол.
<b>Оцінно-ціннісний компонент</b>	
<b>дотримується</b> гігієнічних вимог і правил безпеки і поведінки на ігровому майданчику при виконанні фізичних вправ.	Гігієнічні вимоги при заняттях фізичною культурою і спортом.
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
<b>Діяльнісний компонент</b>	
<b>Учень, учениця:</b> <b>володіє</b> технікою виконання спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей;	
<b>виконує:</b> спеціальні бігові вправи: біг із закиданням гомілок, біг із високим підніманням стегна, біг із прискоренням за сигналом, «човниковий» біг 4х9 м; пересування різними способами та кроками; вправи для розвитку гнучкості, швидкості,	Спеціальні бігові вправи; «човниковий» біг; пересування різними способами та кроками; спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей; імітаційні вправи.

спритності, сили м'язів верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, стрибкові вправи, вправи для розвитку загальної витривалості, імітаційні вправи, вправи з набивними м'ячами;	
<b>бере участь</b> у естафетах та рухливих іграх та спортивних іграх з елементами пляжного волейболу.	Рухливі ігри, естафети та спортивні ігри з елементами пляжного волейболу.
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<b>Знаннєвий та діяльнісний компонент</b>	
<b>Учень, учениця:</b> <b>пояснює:</b> основні поняття техніки і тактики гри; техніку виконання прийомів гри пляжний волейбол;	Основні поняття техніки і тактики гри, характеристика технічних прийомів. Командні тактичні дії в нападі та захисті та їх застосування.
<b>аналізує</b> помилки, що зустрічаються при виконанні технічних прийомів;	Методика освоєння техніки гри, визначення помилок.
<b>виконує:</b> усі види і способи пересування у різних поєднаннях з зупинками, прийняттям стійок із подальшою імітацією прийомів техніки;	Техніка виконання передач м'яча двома руками зверху та знизу на місці, у русі, верхньої прямої та бокової подачі, блокування, прямий нападаючий удар, «томагавк» – передача через голову; гра у захисті з'єднаними над головою руками.
<b>установлює</b> взаємодію з іншим гравцем при нападі та захисті;	Взаємодія гравців у нападі та захисті між собою.
<b>володіє:</b> передачею м'яча двома руками зверху для нападаючих ударів на місці і після переміщення різними за напрямком, висотою і відстанню; верхньою прямою та боковою подачею; прямим нападаючим ударом із розбігу з різних зон біля сітки із середніх передач; прийомом подач і нападаючих ударів (знизу двома руками, «томагавк») спрямовуючи м'яч у зону нападу до сітки; постановкою рук при блокуванні;	Техніка нападу. Подачі. Нападаючі удари. Техніка захисту.

бере участь у навчальних іграх у волейбол, пляжний волейбол.	Ігри: волейбол, пляжний волейбол.
--	-----------------------------------

### 5 рік вивчення (9 клас)

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<b>Знаннєвий компонент</b>	
<b>Учень, учениця:</b> називає: зовнішні ознаки втоми і перевтоми та засоби їх запобігання; способи відновлення працездатності;	Втома і перевтома, їх зовнішні ознаки та засоби їх запобігання. Способи відновлення працездатності.
<b>пояснює:</b> основні поняття техніки і тактики гри; техніку виконання прийомів гри пляжний волейбол;	Методика освоєння техніки гри.
<b>аналізує</b> помилки, що зустрічаються при виконанні технічних прийомів, усуває та попереджає їх;	Визначення помилок і способи їх усунення.
<b>обґрунтовує</b> взаємодію гравців у нападі і у захисті між собою;	Групові та командні тактичні дії у нападі та захисті й їх застосування.
<b>Оцінно-ціннісний компонент</b>	
<b>дотримується:</b> режиму дня, правильного харчування; основних правил проведення самостійних занять з пляжного волейболу; вимог правил безпеки та самоконтролю за фізичним навантаженням.	Режим дня. Організація самостійних занять пляжним волейболом. Профілактика травматизму. Надання домедичної допомоги.
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<b>Діяльнісний компонент</b>	
<b>Учень, учениця:</b> <b>володіє</b> технікою виконання спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей;	
<b>виконує:</b> спеціальні бігові вправи: біг із закиданням гомілок, біг із високим підніманням стегна, біг із прискоренням за сигналом, «човниковий» біг 4х9 м; пересування різними способами та кроками; вправи для розвитку гнучкості, швидкості,	Спеціальні бігові вправи; «човниковий» біг; пересування різними способами та кроками; спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей; імітаційні вправи.

спритності, сили м'язів верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, стрибкові вправи, вправи для розвитку загальної витривалості, імітаційні вправи, вправи з набивними м'ячами;	
<b>бере участь</b> у естафетах та рухливих іграх, спортивних іграх з елементами пляжного волейболу.	Рухливі ігри, естафети та спортивні ігри з елементами пляжного волейболу.
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<b>Діяльнісний компонент</b>	
<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> верхні та нижні передачі для нападаючих ударів із різних зон майданчика, різних за напрямком, швидкістю, відстанню та висотою; другі передачі з глибини майданчика нападаючому гравцеві; верхні прямі і бічні подачі у різні зони майданчика; прямий нападаючий удар із різних зон біля сітки та з передач віддалених від сітки; кистьові й обманні удари (накат, «кобра», «краб»); страховка блокуючого гравця та само страховка; прийом обманних нападаючих ударів і м'яча, що відскочив від сітки; блокування;	Передачі м'яча двома руками зверху та знизу на місці, у русі. Передача м'яча для нападаючих ударів. Верхня пряма та бокова подачі. Прямий нападаючий удар, кистьові та обманні удари: (накат – несильний кручений удар, «кобра» – удар по м'ячу, який виконують жорстко зафіксованими пальцями, «краб» – у момент виконання цього прийому рука схожа на краба). Прийом подач і нападаючих ударів знизу двома руками, прийом м'яча знизу однією рукою, «томагавк». Блокування. Страховка та само страховка.
<b>взаємодіє</b> нападаючий гравець із «пасуючим» гравцем зі зміною місць в інші зони нападу; «пасуючий» із нападаючим гравцем при прийомі подач та у дограванні;	Взаємодія гравців у нападі та захисті. Тактика нападу і захисту.
<b>визначає</b> своє місце на майданчику у залежності від дій іншого гравця.	
<b>бере участь</b> у навчальних іграх у волейбол і пляжний волейбол.	Ігри: волейбол, пляжний волейбол

**Обладнання, потрібне для вивчення  
модуля «Пляжний волейбол»**

<b>№ п/п</b>	<b>Обладнання</b>	<b>Кількість, шт.</b>
1	Спортивний майданчик із піщаною поверхнею	1
2	М'яч для пляжного волейболу	15
3	Сітка для пляжного волейболу	1
4	Волейбольні стійки	2
5	Стрічки (шириною 5 см) – розмітка майданчика для пляжного волейболу	4
6	Набивний м'яч (0,5-1 кг)	15

**Орієнтовні навчальні нормативи**

<b>Рік вивчення</b>	<b>Навчальні нормативи</b>	<b>Рівень компетентності</b>				
		<b>низький</b>	<b>середній</b>	<b>достатній</b>	<b>високий</b>	
<b>1 рік вивчення (5 клас)</b>	Передача м'яча над собою двома руками зверху, (без обмеження простору, але не нижче 1 м)	хл.	до 3	3	4	5
		дівч.	до 2	2	3	4
	Передача м'яча над собою двома руками знизу, (без обмеження простору, але не нижче 1 м)	хл.	до 2	3	4	5
		дівч.	1	2	3	4
<b>2 рік вивчення (6 клас)</b>	Передача м'яча над собою зверху двома руками у колі діаметром 2 м, на висоту не нижче 1 м	хл.	до 4	4	5	6
		дівч.	до 3	3	4	5

	Передача м'яча над собою знизу двома руками у колі діаметром 2 м, на висоту не нижче 1 м	хл.	до 3	3	4	6
		дівч.	до 2	2	3	4
<b>3 рік вивчення (7 клас)</b>	Передача м'яча двома руками зверху в парах (відстань 3 м)	хл.	до 3	3	5	6
		дівч.	до 3	3	4	5
	Прийом та передача м'яча двома руками знизу в парах (відстань 4 м)	хл.	до 2	2	3	4
		дівч.	0	1	2	3
	Подача (будь-яким способом). Оцінюється потрапляння м'яча у майданчик (6 спроб)	хл.	1	2	3	4
		дівч.	0	1	2	3
<b>4 рік вивчення (8 клас)</b>	Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах	хл.	до 3	3	4	5
		дівч.	до 2	2	3	4
	Прийом та передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах	хл.	до 2	2	3	4
		дівч.	0	1	2	3
	Верхня пряма подача Оцінюється потрапляння м'яча у майданчик (6 спроб)	хл.	1	2	3	4
		дівч.	0	1	2	3
<b>5 рік вивчення (9 клас)</b>	Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах із переміщенням вздовж сітки	хл.	до 4	4	5	6
		дівч.	до 3	3	4	5
	Прийом та передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах із переміщенням вздовж сітки	хл.	до 4	4	5	6
		дівч.	до 3	3	4	5
	Верхня пряма подача Оцінюється потрапляння м'яча у майданчик (6 спроб)	хл.	до 2	2	3	4
		дівч.	0	1	2	3

## КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ДЛЯ НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИМ ЕЛЕМЕНТАМ

Вправи для навчання стійок та переміщень	Основи техніки виконання стійок і переміщень
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Швидка ходьба, що переходить у біг.</li> <li>2. Біг по прямій у повільному, середньому і швидкому темпі, по сигналу зупинка й імітація технічного елемента (передача м'яча двома руками зверху або знизу).</li> <li>3. Переміщення вперед, назад, вправо, вліво з імітацією технічного елемента.</li> <li>4. Переміщення ялинкою вперед, назад з торканням підлоги, після кожного другого кроку.</li> <li>5. Переміщення змієюю від однієї бокової лінії до іншої з їх торканням.</li> <li>6. Човниковий біг: обличчям вперед, спиною вперед, приставними кроками правим (лівим) боком.</li> <li>7. Естафети з використанням різновидів бігу.</li> <li>8. Рухливі ігри.</li> </ol>	<p><b>Стійки.</b> Існує три види основних стійок: висока, середня, низька.</p> <p><b>Вихідне положення.</b> Стійка ноги нарізно, ноги зігнуті у колінних суглобах, одна нога може бути попереду. Тулуб нахилений уперед. Чим нижче стійка, тим більше вперед нахилений тулуб. Руки зігнуті в ліктьових суглобах, долоні опущені вниз. Вага тіла перенесена на передню частину стоп, п'яти не торкаються підлоги.</p> <p><b>Техніка виконання переміщень.</b> Усі види переміщення об'єднує плавність і м'якість їх виконання за рахунок неповного випрямлення ніг у колінних суглобах і відсутності махових рухів руками.</p> <p><b>Типові помилки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– положення гравця на прямих ногах;</li> <li>– вага тіла розподілена на всю стопу (гравець стоїть на п'ятах);</li> <li>– випрямлене положення тулуба.</li> </ul>
Вправи для навчання передачі м'яча двома руками зверху	Основи техніки виконання передачі м'яча двома руками зверху. Типові помилки
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Імітація передачі м'яча двома руками зверху на місці та після переміщення.</li> <li>2. Зловити підкинутий над собою м'яч у положенні передачі зверху (з власного підкидання або підкидання партнером).</li> <li>3. Передача м'яча вперед-вгору після власного підкидання або підкидання партнера.</li> </ol>	<p><b>Вихідне положення.</b> Середня стійка, ноги нарізно, зігнуті в колінних суглобах, одна нога спереду, тулуб трохи нахилений вперед. Руки зігнуті в ліктьових суглобах, лікті трохи розведені. Кисті перед обличчям, пальці розведені, великі пальці спрямовані на ніс. Вказівні і великі пальці обох рук утворюють трикутник. Кисті рук при оптимальній напрузі мають форму овалу.</p>



<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Передача м'яча на собою після переміщення вперед, назад, вправо, вліво.</li> <li>5. Передача м'яча в стіну.</li> <li>6. Чергування передач. Передача над собою – передача у стіну.</li> <li>7. У парах. Зустрічні передачі.</li> <li>8. У парах. Передача над собою – партнеру.</li> <li>9. У парах. Передачі через сітку. Відстань між партнерами 2-3 м.</li> <li>10. У парах. Передачі зі зміною відстані, траєкторії, напрямку польоту м'яча.</li> <li>11. Передачі у трійках.</li> <li>12. У парах. Зустрічні передачі через голову «Томагавк»; гра у захисті з'єднаними над головою руками.</li> </ol>	<p><b>Техніка виконання</b> включає: вихідне положення, зустрічний рух рук до м'яча, амортизація і виліт м'яча. Виконання передачі починається з послідовного розгинання ніг, тулуба та рук. У результаті зустрічного руху м'ячу надається поступальний рух вперед-вгору, спрямовуючи його у потрібному напрямі.</p> <p><b>Типові помилки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– напружені випрямлені пальці рук;</li> <li>– кисті рук не утворюють «ковш»;</li> <li>– положення рук під час прийому м'яча майже випрямлене;</li> <li>– лікті занадто широко розведені або навпаки;</li> <li>– несиметричне положення рук на м'ячі;</li> <li>– несвоєчасний і неправильний вихід під м'яч (повільне переміщення, м'яч приймається на рівні грудей або над головою).</li> </ul>
<p><b>Вправи для навчання передачі м'яча двома руками знизу</b></p>	<p><b>Основи техніки виконання передачі м'яча двома руками знизу.</b> <b>Типові помилки</b></p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Імітація прийому і передачі м'яча двома руками знизу на місці та після переміщення.</li> <li>2. Прийом і передача м'яча після відскоку від підлоги.</li> <li>3. Жонгливання м'ячем на місці, після переміщення вперед, назад, вправо, вліво.</li> <li>4. Прийом і передача м'яча, що відскочив від стінки, на місці і в русі.</li> <li>5. Чергування прийому і передач. Прийом над собою (зверху, знизу) – передача у стіну.</li> <li>6. Прийом і передача м'яча вперед-вгору після накидання м'яча партнером.</li> <li>7. У парах. Зустрічний прийом і передачі.</li> </ol>	<p><b>Вихідне положення.</b> Середня стійка ноги нарізно, ноги зігнуті в колінних суглобах, ступні паралельні або одна нога спереду, прямі руки опущені вперед-униз, передпліччя наближені один до одного, знаходяться на одному рівні, кисті з'єднанні; тулуб нахилено вперед.</p> <p><b>Техніка виконання.</b> Передача виконується за рахунок випрямлення ніг, тулуба і рук вперед-вгору назустріч м'ячу</p> <p><b>Типові помилки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– несвоєчасний вихід до м'яча;</li> <li>– В.п. нестійке, ноги не зігнуті у колінних суглобах;</li> <li>– відсутність узгодження рухів ніг, тулуба і рук;</li> <li>– неправильне положення і рух рук: а) несиметричне положення рук;</li> </ul>

<p>8. У парах. Прийом над собою (знизу, зверху) – передача партнеру.</p> <p>9. У парах. Прийом і передачі через сітку. Відстань між партнерами 2-3 м.</p> <p>10. У парах. Прийом і передачі зі зміною відстані, траєкторії, напрямку польоту м'яча.</p> <p>11. Прийом і передача після нападаючих ударів.</p>	<p>б) передпліччя не супіновані і недостатньо зведені;</p> <p>в) руки зігнуті в ліктьових суглобах;</p> <p>г) м'яч приймається не на дистальну частину передпліччя;</p> <p>д) невідповідність швидкості руху рук зустрічній швидкості польоту м'яча;</p> <p>е) несвоєчасне винесення рук.</p>
<p><b>Вправи для навчання верхньої прямої подачі</b></p>	<p><b>Основи техніки виконання верхньої прямої подачі. Типові помилки</b></p>
<p>1. Імітація верхньої прямої подачі.</p> <p>2. Підкидання м'яча й виконання замаху без удару.</p> <p>3. Подача в стінку (відстань до стінки – 3-4 м).</p> <p>4. Подачі в парах упоперек майданчика.</p> <p>5. Подача над сіткою з відстані 3-6-9 м.</p> <p>6. Подача із місця, встановленого вчителем, але регламентованого правилами.</p> <p>7. Подача зі зручного для гравця, але регламентованого правилами місця.</p> <p>8. Подача в певну зону майданчика.</p>	<p><b>Вихідне положення:</b> стоячи обличчям до сітки, ліва нога попереду (для правші), м'яч у лівій руці, права – зігнута в ліктьовому суглобі, відведена назад, лікоть спрямований вперед-вгору, вага тіла перенесена на праву ногу.</p> <p><b>Техніка виконання:</b> Лівою рукою гравець підкидає м'яч перед собою на висоту близько 0,5-0,8 м. Ударний рух починають розгинанням правої ноги, поворотом тулуба ліворуч і перенесенням ваги тіла на ліву ногу. Удар виконують відкритою долонею у найвищій точці польоту м'яча.</p> <p><b>Типові помилки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– неправильне початкове положення. гравець тримає м'яч не на рівні грудей, а внизу;</li> <li>– неточне підкидання м'яча. Гравець накидає м'яч не перед собою вертикально вгору, а убік, вперед, за голову;</li> <li>– недостатній або надмірний замах рукою для удару.</li> </ul>
<p><b>Вправи для навчання нападаючого удару</b></p>	<p><b>Основи техніки виконання нападаючого удару. Типові помилки</b></p>
<p>1. Імітація нападаючого удару з розбігу.</p> <p>2. Імітація удару, дістаючи різновисокі планки.</p>	<p><b>Вихідне положення і техніка виконання передбачає такі фази:</b> позиція перед ударом; розгін, виконується з максимальним прискоренням до моменту поштовху.</p>

<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Кидки тенісних м'ячів через сітку без стрибка.</li> <li>4. Імітація нападаючого удару, викидаючи тенісний м'яч через сітку.</li> <li>5. Удари по м'ячу через сітку з опорного положення.</li> <li>6. Виконання нападаючого удару з двох кроків по підкинутому біля тренувальної стінки м'ячу (відстань від стінки – 6-8 м); м'яч підкидає партнер або удар з власного підкидання.</li> <li>7. Удари з різних зон майданчика в ліву (праву), ближню (дальню) частини майданчика.</li> <li>8. Виконання кистьових і обманних ударів (накат, «кобра», «краб»).</li> </ol>	<p>При останньому кроці одна нога у випаді виставляється вперед з опорою на п'яту, одночасно з цим, руки відводяться для махового руху назад. Гравець приставляє іншу ногу і робить маховий рух руками, розгинаючи ноги, відштовхується від майданчика. Далі гравець згинає ноги в колінах і прогинає тулуб в поперековій частині хребта, права рука в положенні замаху для удару. Розгинаючи ноги і тулуб у повітрі, виконує різкий удар рукою по м'ячу. Кисть накриває м'яч зверху. Пальці у момент удару притиснуті один до одного.</p> <p>Накат – несильний кручений удар, «кобра» – удар по м'ячу, який виконують жорстко зафіксованими пальцями, «краб» – у момент виконання цього прийому рука схожа на краба.</p> <p><b>Типові помилки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– несвоєчасний і неточний розбіг;</li> <li>– неузгодженість розбігу зі швидкістю і траєкторією польоту м'яча;</li> <li>– забігає під м'яч або не добігає до нього; відсутність стопорячого кроку під час стрибка;</li> <li>– після стрибка «вилітає» вперед і торкається сітки;</li> <li>– недостатньо енергійний мах руками перед стрибком;</li> <li>– удар по м'ячу виконується над або за головою;</li> <li>– рука у момент удару зігнута в ліктьовому суглобі;</li> <li>– кисть не накриває м'яч зверху;</li> <li>– рука після удару не опускається вниз.</li> </ul>
<b>Вправи для навчання блокування</b>	<b>Основи техніки виконання блокування. Типові помилки</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Імітація блокування біля тренувальної стінки торкаючись її.</li> </ol>	<p><b>Вихідне положення:</b> стоячи обличчям до сітки, стійка ноги нарізно, зігнуті у колінних суглобах, руки перед грудьми.</p>

<p>2. Імітація блокування біля сітки з місця.</p> <p>3. Імітація блокування з виносом рук вліво, вправо над сіткою.</p> <p>4. Імітація блокування біля сітки після приставного кроку праворуч (ліворуч) і стрибка.</p> <p>5. У парах, гравці з різних боків сітки. Імітація блокування після переміщення вздовж сітки з торканням долонями один одного над сіткою.</p> <p>6. У парах. Гравці з різних боків сітки. Один виконує імітацію нападаючого удару, інший блокування.</p> <p>7. Блокування м'ячів, підкинутих партнером.</p> <p>8. Блокування після нападаючого удару.</p>	<p><b>Техніка виконання:</b> складається з переміщення, стрибка, винесення і постановки рук над сіткою, приземлення. Після визначення напряму передачі для удару, блокуючий переміщується приставними кроками або ривком вздовж сітки, на останньому кроці (стрибку) повертається обличчям до сітки й виконує стрибок вгору, випрямляючи руки і виносячи їх через сітку для блокування м'яча.</p> <p><b>Типові помилки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– відсутність стопорячого кроку перед виконанням стрибка;</li> <li>– неправильний вибір місця для відштовхування при виконанні стрибка;</li> <li>– несвоєчасний стрибок (рано чи пізно);</li> <li>– здійснюючи стрибок, у момент маху руками зачіпає сітку.</li> </ul>
--	---

**ТЕСТ-КАРТКА**  
**З ВИЗНАЧЕННЯ ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАНЬ**  
**ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «ПЛЯЖНИЙ ВОЛЕЙБОЛ»**

Тестування проводиться з метою визначення рівня теоретичних знань учнів.

У тест-картці передбачені питання з варіантами відповідей, уважно прочитайте всі запропоновані та оберіть правильний на Вашу думку варіант.

**1. Коли пройшов перший офіційний чемпіонат світу з пляжного волейболу?**

- а) 1965 р.;
- б) 1993 р.;
- в) 1997 р.

**2. У якому році пляжний волейбол був визнаний олімпійським видом спорту?**

- а) 1965 р.;
- б) 1993 р.;
- в) 1997 р.

**3. У пляжний волейбол грають на майданчику розміром:**

- а) 9x18;
- б) 8x16;
- в) 8x18.

**4. Вільний ігровий простір над майданчиком повинен бути для світових чемпіонатів:**

- а) 7,0 м;
- б) 9,0 м;
- в) 10,0 м;
- г) 12,5 м.

**5. Висота сітки для жіночих команд:**

- а) 2,24 м;
- б) 2,23 м;
- в) 2,34 м;
- г) 2,43 м.

**6. Висота сітки для чоловічих команд:**

- а) 2,24 м;
- б) 2,34 м;
- в) 2,44 м;
- г) 2,43 м.

**7. Ширина ліній ігрового майданчика має бути:**

- а) 6 см;
- б) 5 см;
- в) 4 см;
- г) 3 см.

**8. Антена має загальну довжину:**

- а) 1,6 м;
- б) 1,7 м;
- в) 1,8 м;
- г) 1,9 м.

**9. Яка окружність м'яча для пляжного волейболу:**

- а) 56-58 см;
- б) 66-68 см;
- в) 76-78 см;
- г) 86-88 см.

**10. У пляжний волейбол грають м'ячем вагою:**

- а) 240-250 г;
- б) 260-280 г;
- в) 290-310 г.

**11. Визначте повний склад команди з пляжного волейболу:**

- а) 2 гравців основного складу і 2 запасних, тренер;
- б) 2 гравців і тренер;
- в) 2 гравців і 1 запасний;
- г) 2 гравців.

**12. Під час гри на майданчику знаходяться:**

- а) 6 гравців;
- б) 4 гравців;
- в) 2 гравців.

**13. До якого рахунку грається партія:**

- а) 25очок;

б) 21 очка;

в) 15 очок.

**14. До якого рахунку грається 3 (тай-брейк) партія:**

а) 25 очок;

б) 21 очка;

в) 15 очок.

**15. Скільки замін дозволяється робити у кожній партії:**

а) 3 повних;

б) 2 повних;

в) 2 не повних;

г) Не дозволяється.

**16. Скільки звичайних ігрових перерв, тривалістю 30 сек.**

**дозволяється взяти у кожній партії:**

а) 1;

б) 2;

в) 3;

г) Таких перерв не існує.

**17. Яку геометричну фігуру нагадує розташування великих і вказівних пальців кистей рук при прийомі м'яча зверху?**

а) Трикутник;

б) Ромб;

в) Коло.

**18. Який спосіб подачі не використовується у пляжному волейболі:**

а) Верхня пряма;

б) Нижня бокова;

в) Верхня кругова.

**19. Хто має право брати тайм-аут у партії?**

а) Тренер;

б) Капітан;

в) Будь-який гравець команди.

**20. Хто несе відповідальність за дисципліну і поведінку членів команди під час матчу?**

а) Помічник тренера;

б) Капітан;

- в) Усі гравці;
- г) Тренер.

**21. Якщо після закінчення гри капітан не підписує протокол:**

- а) Результат матчу не затверджується;
- б) Результат матчу затверджується;
- в) Це порушення записується в протокол.

**22. Гравець може торкатися м'яча 2 рази поспіль у випадку, якщо:**

- а) М'яч торкається різних частин тіла;
- б) Друге торкання здійснено після торкання на блоці;
- в) Друге торкання здійснено по м'ячу, що відскочив від сітки.

**23. Скільки часу дається гравцеві на виконання подачі після свистку судді?**

- а) 3 сек.
- б) 5 сек.
- в) 8 сек.

**24. Визначте, що не є помилкою при подачі після удару по м'ячу?**

- а) М'яч торкнувся гравця команди, яка подає;
- б) М'яч торкнувся сітки і перелетів на майданчик суперника;
- в) М'яч вийшов в аут;
- г) М'яч пройшов над заслоном.

**25. Після одночасного торкання м'яча над сіткою суперника, м'яч виходить «за» на стороні команди А. Суддя:**

- а) Віддає м'яч команді А;
- б) Віддає м'яч команді Б;
- в) Переграє розігрування.

**26. Блокування на стороні суперника дозволяється:**

- а) Завжди;
- б) Після третього торкання команди суперника;
- в) При блокуванні подачі;
- г) Після завершення атакуючого удару.

**27. Коли торкання сітки гравцем є помилкою:**

- а) Між антенами під час ігрової дії з м'ячем;
- б) За межами антени;
- в) М'яч потрапляє в сітку, яка внаслідок цього торкається гравця.



**28. Чи може гравець проникати в простір, на майданчик і/або у вільну зону суперника:**

- а) Може, якщо це не заважає грі суперника;
- б) Не може;
- в) Може проникати лише у вільну зону, але не на майданчик суперника.

**29. Що не є помилкою при нападаючому ударі:**

- а) Гравець б'є по м'ячу в межах ігрового простору команди-суперника;
- б) Гравець завершує атакуючий удар, направляючи м'яч пальцями розкритої кисті;
- в) Гравець завершує атакуючий удар безпосередньо з подачі суперника, коли м'яч повністю вище верхнього краю сітки;
- г) Гравець завершує атакуючий удар, використовуючи кінчики пальців, які є з'єднаними та жорсткими.

**30. Які дії гравця не є помилкою при блокуванні:**

- а) Блокуючий торкається м'яча в просторі суперника до або одночасно з атакуючим ударом суперника;
- б) Гравець блокує подачу суперника;
- в) М'яч від блоку виходить «за»;
- г) Перше торкання після блоку здійснене гравцем, який торкався м'яча на блоці.

**Ключ до тест-картки**

1. в	11.г	21.а
2. б	12.в	22.б
3. б	13.б	23.б
4. г	14.в	24.б
5. а	15.г	25.а
6. г	16.а	26.г
7. б	17.а	27.а
8. в	18.в	28.а
9. б	19.б	29.г
10.б	20.б	30.г

## ПЛЯЖНИЙ ВОЛЕЙБОЛ ТА ІНШІ РІЗНОВИДИ ВОЛЕЙБОЛУ

Існують численні варіанти класичного волейболу, що відгалузилися від основного виду: пляжний волейбол; міні-волейбол; піонербол або перекидбол; воллібол; фістбол або фаустбол; кертнбол; футбег нет-гейм; боссабол; гігантський волейбол; парковий волейбол; сепактакрав; паралімпійський (сидячий, стоячий) волейбол; аква-волейбол та інші.

Серед різноманіття варіантів класичного волейболу, лідерську позицію займає **ПЛЯЖНИЙ ВОЛЕЙБОЛ**, командний вид спорту, який у 1993 році був визнаний олімпійським видом спорту.

Пляжний волейбол, гра, у яку грають за тим же принципом, що і у волейбол, але гра відбувається на відкритому повітрі, на меншому майданчику, що має розміри 16x8 м, покриттям якого є вирівняний пісок, глибиною 40 см. На відміну від класичного волейболу, майданчик для пляжного волейболу включає лише бокові і лицьові лінії, середня лінія і лінія атаки відсутні. Існує тільки майданчик, зона подачі та вільна зона, що оточує майданчик і завширшки не менше 3 м з усіх боків.

Висота сітки, так само як і у класичному – 2,24 м для жіночих команд; 2,43 м для чоловічих.

Оскільки у нашому посібнику ми висвітлюємо питання викладання пляжного волейболу у загальноосвітніх навчальних закладах, вважаємо за необхідне навести норми висоти сітки для дитячих команд.

### Норми висоти сітки для дитячих команд

	до 12 років	12-14 років	14-16 років	16 років і старші
<b>Юнаки</b>	2,00 м	2,12 м	2,24 м	2,43 м
<b>Дівчата</b>	2,00 м	2,12 м	2,24 м	2,24 м

М'яч для пляжного волейболу сферичної форми, виготовлений з еластичного матеріалу (шкіра, штучна шкіра або подібне до неї), який не вбирає вологу, тобто найбільш придатний для умов на відкритому повітрі, оскільки матчі можуть відбуватися під дощем. Всередині м'яча знаходиться камера з гуми або аналогічного матеріалу. Світлого кольору або комбінації кольорів. Окружність: 66-68 см. Вага: 260-280 г. Внутрішній тиск: 0,175-0,225 кг/см<sup>2</sup> (171-221 мбар або гПа).

Форма гравців складається із шортів або купального костюма . Гравці однієї команди повинні грати у формі однакового кольору та фасону, яка повинна бути пронумерована 1 і 2. Номер розташовується на грудях (або попереду на шортах). Майка або футболка необов'язкові, за винятком, коли передбачені Регламентом турніру. Гравці повинні грати босоніж, за винятком, коли інше дозволено першим суддею.

Команда складається виключно з двох гравців, один із яких є капітаном команди, який несе відповідальність за підтримання поведінки і дисципліни команди. Правилами не передбачено запасних гравців, тому заміни не існують. Отже, у разі неможливості одного з гравців продовжувати гру (за станом здоров'я, вилучення тощо), команда оголошується неповною в партії, якщо це вилучення – присуджується поразка у партії; якщо одного з гравців дискваліфіковано – команда оголошується неповною в матчі; у разі травмування або хвороби одного з гравців, після закінчення наданого для відновлення часу не відновився або не повертається до ігрового поля, команда оголошується неповною. Команда, що оголошена неповною в партії або матчі, програє партію або матч. Протилежній команді надаються очки, або очки та партії, необхідні для виграшу партії або перемоги в матчі. Неповна команда зберігає свої очки та партії.

На відміну від класичного волейболу, на ігровому майданчику для пляжного волейболу гравці можуть пересуватися вільно, не дотримуючись розташування на встановлених позиціях, оскільки помилок у розташуванні не існує.

Переможцем матчу є команда, яка виграє дві партії. Партію (за винятком вирішальної третьої партії) виграє команда, яка першою набирає 21 очко. У випадку рівного рахунку 20-20, гра триває до

досягнення переваги у два очки. При рівному рахунку партій 1-1, вирішальна, третя, партія грається до 15 очок з мінімальною перевагою у 2 очки. Як і у класичному волейболі, кожна команда має право максимум на три удари для повернення м'яча через сітку.

Перед матчем перший суддя проводить жеребкування для визначення першої подачі і сторін майданчика в першій партії, а також перед вирішальною партією.

Подача – ця дія введення м'яча в гру правильним гравцем, що подає, та який знаходиться в зоні подачі. Удар по м'ячу повинен бути завданий однією кистю або будь-якою частиною руки після того, як м'яч підкинуто або випущено з руки (рук).

Дозволяється підкинути або випустити м'яч тільки один раз. Якщо м'яч, підкинутий або випущений гравцем, що подає, приземляється без удару по ньому або спійманий гравцем, що подає, то це зараховується як подача. Переміщення м'яча в руках дозволяється. Гравець, що подає, повинен ударити по м'ячу протягом п'яти секунд після свистка першого судді на подачу. Подача, виконана до свистка судді, скасовується і повторюється.

Не можна блокувати подачу суперника або завершувати атакуючий удар безпосередньо з подачі суперника, коли м'яч повністю вище верхнього краю сітки.

Протягом партії порядок подачі повинен зберігатися (як визначено капітаном команди відразу після жеребкування). Коли приймаюча команда отримує право подавати, її гравці «обертаються» на одну позицію. У разі порушення порядку подачі команда карається очком і подача переходить супернику.

Усі дії, які направляють м'яч на сторону суперника, за винятком подачі та блоку, вважаються атакуючими ударами. Будь-який гравець може виконувати атакуючий удар на будь-якій висоті за умови, що його контакт із м'ячем відбувся в межах власного ігрового простору. На відміну від правил класичного волейболу, забороняється завершувати атакуючий удар, направляючи м'яч пальцями розкритої кисті або використовувати кінчики пальців, які не є з'єднаними та жорсткими («скидка»). У пляжному волейболі замість «скидки» використовують «косий кат», «кобру», «томагавк», «накат» тощо. Окрім того не можна завершувати атакуючий удар, використовуючи

передачу зверху пальцями, яка має траєкторію не перпендикулярну лінії плечей. Виняток, коли гравець намагається виконати передачу своєму партнеру.

Стосовно блокування, під час цієї дії гравець може переносити свої кисті та руки по іншу сторону сітки за умови, що ця дія не заважає грі суперника. Таким чином, не дозволяється торкатися м'яча по інший бік сітки до завершення суперником атакуючого удару. Торкання при блокуванні вважається командним ударом. Після торкання на блоці, блокуюча команда має лише два удари, на відміну від класичного волейболу, де після блокування, команда має право іще на три торкання. Перше торкання після блоку може бути здійснене будь-яким гравцем, включаючи гравця, який торкався м'яча на блоці.

Кожна команда може запросити максимум один тайм-аут у партії, що триває 30 секунд. Для змагань ФІВБ, світових та офіційних змагань один додатковий «Технічний Тайм-Аут» тривалістю 30 секунд призначається автоматично в першій та другій партіях, коли сума набраних командами очок дорівнює 21. У вирішальній (3-й) партії немає «Технічних Тайм-Аутів», тільки один тайм-аут тривалістю 30 секунд може бути запитаний кожною командою. Лише капітан може робити запит звичайних ігрових перерв. Запит тайм-ауту повинен бути здійснений показом відповідного жесту рукою, коли м'яч знаходиться поза грою і до свистка на подачу.

Між партіями передбачені інтервали, що тривають одну хвилину.

Окрім того, після кожних 7 розіграних очок (партії 1 і 2) та 5 очок (партія 3) команди міняються сторонами. Під час зміни сторін команди повинні мінятися негайно, без затримки. Якщо зміна сторін не зроблена в належний час, вона має бути зроблена відразу, як тільки виявлено цю помилку. Рахунок на момент здійснення такої зміни сторін залишається тим же.

М'яч може торкатися будь-якої частини тіла. Помилкою вважається, коли гравець б'є по м'ячу двічі поспіль або м'яч торкається різних частин його тіла.

Якщо при перетинанні сітки після подачі, або інших дій гравців, м'яч торкається сітки, це не є помилкою. М'яч, що вдарився в сітку, може бути залишений у грі в межах трьох командних ударів.

При блокуванні гравець може торкатися м'яча по іншу сторону сітки за умови, що він не заважає грі суперника до або під час атакуючого удару останнього. Окрім того, гравець може проникати в простір, на майданчик, у вільну зону суперника, але за умови, що це не заважає грі суперника.

У разі торкання гравцем сітки між антенами під час ігрової дії з м'ячем це є помилкою. Однак, гравці можуть торкатися стійки, шнурів або будь-якого іншого предмету за межами антени, включаючи саму сітку, за умови, що це не заважає грі. Коли м'яч потрапляє в сітку, яка внаслідок цього торкається суперника, це також не є помилкою.

Іншим різновидом волейболу є *МІНІ-ВОЛЕЙБОЛ*, гра, що включена в шкільну програму багатьох країн і призначена для дітей віком до 14 років.

З'явився міні-волейбол в 1961 у ГДР. В 1972 були офіційно затверджені його правила. Її засновник Хидетоши Коджима.

Гра має таку назву через те, що майданчик менше, сітка нижче, менша кількість граючих у неї людей.

Правила ігри дуже прості й доступні: майданчик 6,1 м x 9 м розділений навпіл сіткою висотою 1,55 м ( для хлопців і дівчат висота сітки однакова), м'яч вагою 50 грам і діаметром 35 см. М'яч більше звичайного, але значно легше, це знижує травматизм, а низька сітка уможлиблює виконання технічних прийомів усіма учнями, незалежно від віку, статі й рівня фізичної підготовленості.

Розрізняють два рівні гри: міні-3 і міні-4. У кожній команді грають три (чотири) гравця плюс двоє запасних. За команду можуть виступати одночасно хлопці та дівчата, але їх співвідношення в командах-суперницях повинне бути однаковим.

Для перемоги в матчі необхідно виграти дві партії, кожна з яких грається до 15 очок. Очко можна заробити тільки на своїй подачі. При рахунку 14:14 грають доти, поки перевага однієї з команд не складе два очка або поки одна із команд не набере 17 очко.

Також пропонують грати у міні-волейбол на час (15 хв.).

Кожний гравець виконує не більше трьох подач підряд, потім команда робить перехід, і подавати продовжує інший гравець цієї ж команди. У випадку невиконання подачі її робить команда суперників.

Якщо м'яч після подачі потрапив у майданчик суперника, а гравці не торкнулися його, команда отримує 3 очки. Якщо суперник прийняв м'яч, але не перебив його на сторону суперника – 2. Якщо м'яч програний суперником після розіграшу – 1 очко.

У цій грі діє правило трьох торкань, торкання м'яча під час блоку вважається як один удар по м'ячу.

Команда не має ліміту замін і може здійснювати заміну гравців необмежену кількість разів (але не можна міняти гравців тільки для виконання подачі).

Правилами гри заборонено: переносити руки на сторону суперника (торкатися м'яча, що знаходиться у просторі протилежної команди); грати ногами (гравці можуть торкатися м'яча будь-якою частиною тіла, яка знаходиться вище поясу). Інші правила практично не виходять за межі офіційних волейбольних правил.

У міні-волейболу є гра-антипод: **ГІГАНТСЬКИЙ ВОЛЕЙБОЛ**.

Число гравців у команді доходить до ста людей, а сам майданчик по розмірах лише вдвічі перевищує звичайний. Грають легким м'ячем у брезентовій покривці діаметром 80 см.

Гра починається з розіграшу спірного м'яча (його підкидають над сіткою), переможці цього розіграшу отримують право на подачу. Гра продовжується за правилами волейболу. Через деякий час у гру вводять другий м'яч, потім – третій, і так до п'яти м'ячів. Тут уже не до правил, аби тільки м'яч не приземлився на вашій половині поля.

### **ПІОНЕРБОЛ** або **ПЕРЕКИДБОЛ**

Перекидбол використовують як підготовчу гру при навчанні волейболу.

Основною технічною відмінністю від класичного волейболу є те, що м'яч у ході гри береться в руки. Відповідно, подача, пас партнерові та переведення м'яча на сторону суперника здійснюється не ударом, а кидком.

Матч складається з трьох партій, кожна з яких триває до 15 очок. Виграє команда, що перемогла в двох партіях.

Існує ускладнений варіант цієї гри. Якщо вік учнів та їх фізична підготовленість дозволяють, можна запропонувати **ПЕРЕКИДБОЛ ДВОМА М'ЯЧАМИ**.

Як і у попередньому варіанті, гравці діляться на дві команди і розташовуються на двох половинах волейбольного майданчика. Капітан кожної команди отримує волейбольний м'яч.

Капітани тримають м'яч самі або передають іншим гравцям. По сигналу, гравці з м'ячем прагнуть перекинути його через сітку щонайшвидше на сторону суперника. Однак, перш ніж кинути м'яч на сторону суперника, його можна зловити з повітря, узяти із землі, перекинути між своїми гравцями.

Перекидання м'ячів продовжується, поки на одній із сторін не опиняться два м'ячі одночасно. Дається свисток. Гра зупиняється, і команда, на стороні якої опинилися два м'ячі, програє очко іншій команді. Якщо м'яч кинутий на сторону суперника до сигналу, команда також програє очко.

М'ячі повертаються капітанам, і по сигналу гра починається знову. Гра продовжується, поки одна з команд не набере встановлену кількість очок (зазвичай 25). Після цього команди міняються сторонами і гра починається знову.

Виграє команда, що перемогла в двох партіях.

У разі, якщо: м'яч одразу потрапив за межі майданчика суперника; м'яч пролетів під сіткою; м'ячі зіткнулися в повітрі – гра зупиняється сигналом судді і м'яч переграється.

Цю гру можна ускладнювати, за рахунок кількості м'ячів (перекидбол трьома, чотирма м'ячами).

### ***ВОЛЛБОЛ***

Цю цікаву гру в 1979 винайшов американець Джо Гарсія.

Грають дві команди по два, три або чотири гравці. Гра продовжується до 15, 18 або 21 очка (але різниця в рахунку повинна бути не менше 2 очок).

Правилами гри дозволяється використання бічних стін спортивного залу, тобто гравець ударом по м'ячу може спрямувати його у стіну, а команда суперників має виконати прийом м'яча після відскоку від стіни.

Цікавий варіант гри у волейбол для навчальних закладів із невеликим за розміром спортивним залом.



### ***ФАУСТБОЛ*** (від нем. «Faust» – кулак).

У фаустбол грають дві команди по п'ять гравців у кожній (плюс троє запасних). Усі гравці мають свою спеціалізацію на майданчику: захисники, нападаючі, пасуючий).

Грають у фаустбол на майданчику 50 х 20 метрів, як у приміщенні, так і на відкритому повітрі. Ігрове поле розділено на два майданчики стрічкою, натягнутою на висоті 2 метри.

Грають 2 тайми по 15 хвилин. У разі нічийного результату призначаються дві додаткові 5-хвилинки, при необхідності ще дві і так далі – до перемоги однієї з команд з перевагою як мінімум у два очки. Правилами гри нічия в матчі виключається.

Приймати м'яч можна не лише з повітря, а і після відскоку від майданчика (правилами допускається тільки один відскік). Виконувати пас партнерові та переводити на сторону суперника треба ударом кулака або передпліччя. По м'ячу можна бити будь-якою стороною кулака, але удар, нанесений з боку мізинця, виходить найсильнішим. При цьому діє «правило трьох торкань». Помилкою вважається й прийом м'яча обома руками.

Забороняється бити по м'ячу двома кулаками одночасно, а при переводі м'яча на сторону суперника, м'яч не повинен торкатися стрічки або пролітати під нею. Тобто, ні гравець, ні м'яч не повинні торкатися стрічки.

У грі немає заступів, тобто дозволяється проникати на сторону суперника, за умови, що це не заважає грі суперника.

Під час гри, кожен гравець розташовується у своїй зоні майданчика, протягом гри переходів немає (не обов'язкові вони й при подачі). Подають команди по черзі з відстані три метри від стрічки. Приймати подачу можна будь-якою частиною руки до ліктя. На відміну від волейболу, у фаустболі подають по черзі, незалежно від того, виграла команда, що подає, очко або програла.

### ***КЕРТНБОЛ***

Кертнбол відрізняється від класичного волейболу тільки тим, що замість сітки натягається щільна тканина, що обмежує видимість майданчика і дій суперників, через що, не можуть заздалегідь знати, у якому напрямку буде спрямовано м'яч і з якою швидкістю.

Необхідність уважного спостереження за тим, коли і де з'явиться м'яч у повітрі, вимагає від гравців володіння моментальною реакцією.

Кертнбол культивується як окремий вид спорту і входить у програму підготовки команд класичного волейболу

### ***ФУТБЕГ НЕТ-ГЕЙМ***

Футбег – це невеликий м'ячик, який має різні варіації. Футбег розрізняють за матеріалом, кольором, наповнювачами, технологією виготовлення. М'яч може бути зшитим з декількох кусків матерії або зв'язаний з ниток.

Окрім того, назва футбол характеризує різні види спорту, у яких використовують цей м'яч. Футбег – це активний вид спорту, що має декілька відгалужень, а саме: *футбег нэт-гейм*, *футбег фристайл* та *сокс*.

У футбол грають у шортах і майці, що не ускладнюють рухи та у спеціальному взутті, яке дуже важливо правильно зашнурувати. Існує декілька видів шнуровання для футболу, які трохи деформують взуття, роблячи його зручнішим для гри.

Ми розглянемо гру *футбег нэт-гейм*, оскільки саме цей вид спорту є різновидом волейболу, своєрідною комбінацією елементів волейболу, тенісу та бадмінтону. Грають у нэт-гейм дві команди, по одному-двоє гравців у команді.

Гравці перекидають м'яч через сітку, висотою 152,5 см, торкаючись м'яча виключно ногою нижче за коліно.

Корт шириною 20 футів і загальною довжиною 44 фути, розділений сіткою на 2 рівні майданчики. Окрім того, корт розділений по довжині центральною лінією, що створює 4 рівних ігрових майданчики.

Гра триває до 11 або 15 очок, при цьому слід врахувати, що різниця рахунку повинна бути мінімум в 2 очки.

Для нэт-гейма характерне використання щільно набитих м'ячів з пружних і жорстких матеріалів, зазвичай зі шкіри.

В одиночній грі учасник має право зробити поспіль 2 торкання футболу, причому тільки на своїй стороні майданчика. У парній грі дозволено 3 торкання на команду, причому при торканнях гравців повинні чергуватися.

Підрахунок очків має схожість із старою системою у волейболі, коли очко зараховується виключно при подачі. Коли рахунок команди, що подає дорівнює нулю або парному числу, подача виконується з правої частини майданчика, а коли рахунок – непарний, то з лівої. Подачу виконують по діагоналі зліва праворуч або з права ліворуч.

Протягом усього матчу командам дозволено брати 3 тайм-аути, але не більше 2 за 1 партію. Максимальна тривалість тайм-ауту під час партії – 2 хвилини; між партіями – до 3 хвилин.

Кожна команда протягом гри може отримати фол. Якщо фол отримує команда, що подає, то відбувається перехід подачі; якщо приймаюча, то очко отримує команда, яка подавала. За винятком навмисної затримки гри, фол зараховується лише під час розіграшу футболу. Фол зараховується у випадках: навмисного утримання футболу на будь-якій частині стопи; контакту з обладнанням, якщо гравець будь-якою частиною тіла торкається обладнання (сітки, стійок і т.д.); дотику до обладнання протягом 3 секунд після закінчення розіграшу; порушення центральної лінії, торкання будь-якою частиною тіла суперника на його стороні, будь то під або над сіткою; несвоєчасного прийому подачі, якщо в парній грі гравець прийняв подачу з порушенням черговості прийому подач; неправильної подачі, якщо опорна нога подаючого гравця заступає або торкається лінії подачі до торкання ним футболу, а також, якщо його нога знаходиться за межами зони подачі; контакту футболу з будь-якою частиною тіла гравця, починаючи з коліна і вище, або з предметами одягу гравця; затримки гри, коли тривалість тайм-ауту перевищила відведений час; гри під сіткою, за торкання гравцем футболу під сіткою на стороні суперника до того моменту, коли буде завершено розіграш очка.

Футбег нет-гейм регулюється Міжнародною Асоціацією Гравців Футбег (IFPA). Змагання проходять по всьому світу, але переважно в Північній Америці та Європі.

### ***БОССАБОЛ***

Боссабол – новий і дуже видовищний вид спорту, винайдений у Бельгії. Це унікальна суміш волейболу, повітряної гімнастики та **капоэйры** (бразильський танець-боротьба). Гра супроводжується запальною музикою, яка робить її ще більш видовищною і динамічною.

Для гри використовують спеціальний волейбольний майданчик – величезний надувний мат, який розділений волейбольною сіткою. По обидві сторони від сітки є спеціальні круглі заглиблення, у яких розміщені батути.

Практично увесь час учасники гри проводять у повітрі, виконуючи усілякі кульбіти, прийми-передачі м'яча ногами та руками.

У боссабол грають команди по 3, 4 або 5 гравців. Мета та ж, що й у волейболі – потрапити м'ячем у майданчик суперника і запобігти такій спробі останніх.

Матчі обслуговує так званий «самба-рефері», що більше нагадує не суддю, а ді-джея, який також встигає стежити за звуковим супроводом гри. Він використовує свисток, мікрофон і ді-джейський пульт, щоб перетворити гру у свято.

У цій грі дозволяються передачі й удари за допомогою будь-яких частин тіла, але ліміт торкань установлений. Під час розіграшу кожного м'яча гравцеві дозволене торкання рукою – 1 раз, головою й ногою – по 2 рази.

Зазвичай ігри організовуються на пляжі, іноді – у закритих приміщеннях на лижних курортах.

### ***ПАРКОВИЙ ВОЛЕЙБОЛ***

Цей різновид волейболу в основному використовується як рекреаційний засіб для відновлення здоров'я людей різних верств населення як на відкритому повітрі так і у приміщенні. Цю гру можна адаптувати до різних ігрових умов та характеристик гравців.

У правилах гри зберігаються ознаки волейболу, однак парковий волейбол має менше правил і вони набагато простіші.

Найважливішими моментами є чесна гра та спортивна поведінка учасників. Парк-волей грається за такою ж системою, як і волейбол, де кожний розіграш м'яча закінчується очком.

Парк-волей грається двома командами по 4 гравці в кожній, на майданчику, що розділений сіткою. Заміни відбуваються по ходу зустрічі відповідно попередньої домовленості.

Передбачено чотири вікові категорії:

**A** – 9-12 років – хлопці/змішана/дівчата – сітка висотою 215 см; майданчик розміром 7 x 14 м;

**В** – 13-14 років – хлопці/змішана – сітка висотою 230 см; дівчата – 224 см; майданчик 7x14 м;

**С** – 15-17 років – хлопці/змішана – сітка – 230 см, дівчата – 224 см; майданчик 7 x 14 м;

**Д** – чоловіки – 243 см; 8 x 16 м; змішана (мінімум 2 жінки) – 230 см; 8 x 16 м, жінки – 224 см; 8 x 16 м.

Отже, гра відбувається на майданчику розміром 7 x 14 м розділеному сіткою на дві частини 7 x 7 м. Інші розміри майданчика можуть бути адаптовані (6 x 12 м, 8 x 16 м чи 9 x 18 м). Використовується звичайний волейбольний м'яч: для початківців може бути використано легший м'яч та більшого розміру.

Розіграш м'яча починається з подачі (виконується удар по м'ячу у напрямку сторони майданчика суперника).

Кожна команда має право максимум на три удари для повернення м'яча. Контакт з м'ячем при блокуванні не враховується. Один гравець не має права два рази поспіль торкатися м'яча.

Відбивати м'яч можна будь-якою частиною тіла. Ловити м'яч забороняється. Коли м'яч знаходиться поза грою, дозволяється проводити необмежену кількість замінів. (Кількість обговорюється перед поєдинком).

Кожна партія триває до 25 очок (виграш повинен бути з перевагою у два очки). Кількість партій вирішується організатором або учасниками. У випадку нічиєї грається вирішальна партія до 15 очок (виграш повинен бути з перевагою у два очки).

Під час гри, коли у партії набирають 13 очкової позначки команди міняються майданчиками. Також зміна майданчика відбувається після закінчення партій. У вирішальній партії зміна майданчика відбувається, коли одна з команд набере 8 очок. Для кожної команди у партії дозволяється одна перерва.

Торкання сітки не карається, якщо це не заважає грі.

### ***СЕПАКТАКРАВ***

Сепактакрав це гра, що поєднує елементи футболу, волейболу і гімнастики.

У сепактакрав грають на невеликому майданчику розміром 6,1 м x 13,4 м, сітка висотою 145 см, троє на троє, намагаючись так перекинути м'яч на сторону суперника, щоб він торкнувся підлоги.

Як і у волейболі, командам дозволяється робити по три торкання, перш ніж перекинути м'яч суперникові. Для перемоги в матчі потрібно виграти у двох сетах, кожний з яких триває до 21 очка.

Під час гри у сепактакрав м'яч беруть у руки тільки для подачі: бічний гравець накидає м'яч тому, хто подає, на ногу. Гравець, що приймає робить сальто через себе або просто піднімає ногу до голови, витягаючись у шпагаті, і відбиває м'яч. Також можна задіяти плечі, голову, коліна, головне – не руки.

Сучасний сепактакрав – спорт дуже видовищний і цікавий.

### ***ВОЛЕЙБОЛ У ВОДІ АБО АКВА-ВОЛЕЙБОЛ***

Нове рішення для гри у волейбол. Учасники гри знаходяться по коліно у воді на майданчику розміром 11 x 5,2 м, оточеному буями. Грають в аква-волейбол за волейбольними правилами. У незвичному, водному середовищі учні отримують нові емоції і відчуття та враження.

### ***СКОКБОЛ***

За кожную команду грають 3-4 гравця. Сітка натягнута на підлозі (тенісна сітка). Учні використовують два м'ячі. Ударом об підлогу м'яч спрямовують через сітку на сторону суперників. Гра зупиняється, коли на одній стороні виявиться 2 м'ячі. Партія грається до п'яти очок.

### ***ВОЛЕЙБОЛ ЦІПКАМИ***

За кожную команду грають 4-6 гравці. Грають надувним м'ячем, використовуючи гімнастичні ціпки. подача виконується ударом знизу, на відстані 1 м від сітки. Грають за правилами волейболу до рахунку «п'ять».

### ***ГОЛОВОБОЛ***

Сітка встановлена на висоті 1 м. Грають надувним легким м'ячем. У кожній команді 3-4 учасника. Грають за правилами волейболу до рахунку «п'ять», відбиваючи м'яч ногами і головою

### ***ВОЛЕЙБОЛ НА СТОЛІ***

Команда для настільного волейболу складається із трьох гравців. Якщо вистачає місця за столом, чисельний склад команди можна збільшити. Для гри використовують прямокутний стіл, навпіл розділений сіткою. Верхній край сітки встановлюється на висоті 50-60 см над рівнем столу.

Рахунок ведеться так само, як і в волейболі. Грають три партії до 15 очок. Переможець двох партій вважається переможцем гри.

Для гри потрібен гумовий надувний м'ячик. Гравці розташовані з кожної сторони столу. Ті, що сидять збоку, мають право торкатися м'яча тільки однією рукою на своїй стороні майданчика, а той, хто подає – двома руками.

## КОРОТКИЙ СЛОВНИК ОСНОВНИХ ТЕРМІНІВ

### А

**Антенa** – це гнучкий прут завдовжки 1,80 м і діаметром 10 мм, виготовлений зі скловолокна або подібного до нього матеріалу. Дві антени кріпляться на протилежних сторонах сітки, над боковими лініями майданчика та обмежують простір майданчика над сіткою. Антени є частиною сітки.

**Атакуючий удар** – усі дії гравців, що направляють м'яч на сторону суперника, за винятком подачі та блоку.

**Аут** – зона, що знаходиться за межами майданчика.

### Б

**Блокер** (розм.) – блокуючий.

**Блокування** – технічний прийом захисту на сітці, для перехоплення м'яча, що летить від суперника, простягаючись вище верхнього краю сітки, не зважаючи на висоту при контакті з м'ячем. У момент контакту з м'ячем частина тіла повинна бути вище верхнього краю сітки.

### В

**Вбити кіл** (цвях, розм.) – зробити найпотужніший нападаючий удар.

**Веселка** – накат, несильний кистьовий нападаючий удар.

**Вилучення** – це санкція, що застосовується за першу образливу поведінку. Гравець, покараний вилученням, повинен залишити ігрове поле, а його/її команда оголошується неповною в партії.

**Відігратися від блоку** – несильним ударом об край блоку відправити м'яч до ауту або залишити в грі для успішного догравання.

**Вільний ігровий простір** – простір над ігровим полем, який вільний від усіх перешкод. Вільний ігровий простір має бути заввишки не менше 7 м від ігрової поверхні.



## Г

**Гармата** – гравець, що виконує сильні нападаючі удари.

**Гасити** (розм.) – здійснювати нападаючий удар.

## Д

**Дискваліфікація** – це санкція за перший фізичний напад або агресивна чи загрозлива поведінка гравця. Гравець повинен залишити ігрове поле, а його/її команда оголошується неповною в матчі.

**Діг** (від англійського dig) – захисний удар, що виконується у падінні, підіймає м'яч вгору ударом тильної сторони долоні.

**Добити до підлоги** – зробити сильний нападаючий удар, після якого м'яч торкається майданчика.

**Доведення** – перше торкання, після якого м'яч спрямовано до партнера.

**Догравання** – продовження атаки, коли приймаюча команда не змогла організувати напад. Тривале догравання характерне для жіночих команд.

**Дриблінг** — характерне постукування м'яча об підлогу перед виконанням подачі.

**Друга передача** – пас одного волейболіста іншому після виконання прийому.

**Дуплет** – успішний блок від сильного нападаючого удару.

## Е

**Ейс** – очко, вигране безпосередньо з подачі, коли м'яч торкнувся підлоги або сталося лише одне торкання і м'яч вийшов в аут.

## Ж

**Жеребкування** – визначення першої подачі і сторін майданчика в першій партії (та перед вирішальною). Проводить в присутності двох капітанів. Переможець жеребкування вибирає:

**Жест арбітра** – демонстрація причин своїх свистків (характер помилки, зафіксованої свистком, або мету дозволеної зупинки у грі). Жест повинен витримуватися деякий час і, якщо він показується однією рукою, то рука відповідає стороні команди, яка зробила помилку або запит. Судді на лініях повинні показувати офіційним жестом - прапорцем характер зафіксованої помилки та витримувати сигнал деякий час.

### **З**

**Заслін** – розташування гравців таким чином, щоб завадити візуальному спостереженню суперників за виконанням подачі.

**Засоби ведення гри** – всі технічні прийоми і способи їх виконання.

**Затримка** (те ж, що захват) – дія, під час верхньої передачі, при якій м'яч не відскакує від рук гравця відразу.

**Зауваження** – це санкція за грубу поведінку або за одинарне повторення грубої поведінки тим же гравцем в одній партії. В кожному з перших двох випадків, команда карається очком і м'яч переходить суперникам. Третя груба поведінка тим же гравцем в одній партії карається вилученням.

**Захват** – те саме, що і затримка.

**Захист** – дії гравців, що запобігають атаці суперника або дозволяють залишити м'яч у грі після цього.

**Зліт** – виконання нападаючих ударів з коротких і швидких передач.

**Знятися** – виграти очко, після подачі суперника, після програних декількох очок поспіль.

**Зона подачі** – це ділянка за лицьовою лінією завширшки 8 м, яка простягається до кінця вільної зони.

**Зустріч з пляжного волейболу** – може складатися з 2 або 3 партій, перемагає команда, яка перемаже у двох паріях.

### **І**

**Ігрова дисципліна** – підпорядкування дій кожного гравця командним діям, бажанням чітко виконувати поставленні завдання упродовж усієї гри, турніру; зберігання виняткової зібраності та вміння переключатися з одних дій на інші відповідно до завдань.

**Ігрова поверхня** – являє собою вирівняний пісок, плаский та однорідний наскільки це можливо, без камінців, мушлі та інших включень, які можуть становити небезпеку порізів або травм гравців.

**Ігрове поле** – це ігровий майданчик розмірами 16 x 8 м, оточений вільною зоною завширшки не менше 3 м з усіх боків.

**Індивідуальні дії** – дії гравця, які спрямовані на вирішення певного тактичного завдання у конкретний момент гри.

**Інтервал** – це проміжок часу між партіями. Всі інтервали тривають одну хвилину.

## К

**Кидок** – дія на блоці або при атакуючому ударі на сітці, під час якої відбувається тривале торкання м'яча рукою.

**Кіготь тигра** – те саме, що і кобра.

**Кіл** (розм.) – потужний нападаючий удар, після якого м'яч приземлюється недалеко від сітки. Вбити кіл.

**Класифікація** – поділ однорідних прийомів і способів дій за класами на основі схожих ознак.

**Кобра** (те саме, що кіготь тигра) – удар кінчиками випрямлених сполучених пальців. У цей момент рука схожа на кобру перед кидком.

**Колективний блок** – дія, що виконується двома гравцями, які знаходяться близько один до одного, і є здійсненим, коли один з них торкається м'яча.

**Командні дії** – взаємодія гравців команди, яка спрямована на виконання певних завдань у нападі й захисті.

**Контрольний м'яч** (сетбол, матч-бол, матч-пойнт) – очко, виграш якого вирішує долю партії, або матчу.

**Корт** – майданчик для пляжного волейболу.

**Косий кат** – несильний кручений удар по ходу, тобто в діагональ.

**Крити лінію** (хід) – (розм). закривати блоком атакуючий удар по лінії (у хід).

**Крюк** – нападаючий удар, при якому гравець виходить боком до м'яча і б'є по ньому над головою.

## Л

**Лінії майданчику** – це відрізки стрічки, що позначають дві бокові та дві лицьові лінії ігрового майданчика. Центральна лінія відсутня. І бокові, і лицьові лінії є частиною майданчика. Виготовлені з міцного матеріалу. Будь-які відкриті кріплення ліній повинні бути з м'якого, еластичного матеріалу.

## М

**М'яч** – предмет сферичної форми, виготовлений з еластичного матеріалу (шкіра, штучна шкіра або подібне до неї), який не вбирає вологу, тобто найбільш придатний для умов на відкритому повітрі, оскільки матчі можуть відбуватися під дощем. Всередині м'яча

знаходиться камера з гуми або аналогічного матеріалу. Світлого кольору або комбінації кольорів. Окружність: 66-68 см. Вага: 260-280 г. Внутрішній тиск: 0,175-0,225 кг/см<sup>2</sup> (171-221 мбар або гПа).

**М'яч поза грою** – стан гри з моменту помилки, яка зафіксована свистком одного з суддів; за відсутності помилки, з моменту свистка.

**Мертвий м'яч** (розм). – м'яч, що опинився в такому положенні, коли украй важко залишити його в грі.

**Метр** – нападаючий удар недалеко від зв'язуючого з пасу заввишки в метр.

**Моріта** – атакуючий удар, виконаний на помилковому замаху, коли нападаючий імітує розгін на злет, витримує паузу і б'є вже по блоку суперника, що опускається.

**М'яч «в майданчику»** – стан гри, коли м'яч торкається поверхні ігрового майданчика, включаючи обмежувальні лінії.

**М'яч «за»** – стан гри, коли м'яч падає на поверхню повністю за межами обмежувальних ліній (не торкаючись їх); торкається предмета за межами майданчика, або будь-якої людини, яка не бере участі у грі; торкається антен, шнурів, стійок або сітки за межами бічних стрічок; перетинає вертикальну площину сітки повністю або частково за межами площини перетину під час подачі або після третього удару команди повністю перетинає нижню площину під сіткою.

**М'яч у грі** – стан гри з моменту удару на подачі, дозволеної першим суддею.

## **Н**

**Накат** – несильний кистьовий нападаючий удар.

**Нападаючий удар** – найбільш складний технічний прийом у пляжному волейболі, є завершальною дією атакуючої команди.

## **О**

**Одночасні торкання** – торкання м'яча одночасно двома гравцями.

## **П**

**Парашут** (те саме, що і свічка (розм)). – це подача, передача й інші дії гравця, які призводять до того, що м'яч летить по високій траєкторії.

**Партія** – частина гри, що не обмежена у часі і триває до 21 очка (якщо це не 3), у партії, необхідно набрати перевагу в 2 очки (наприклад 23-21). Третя партія триває до 15 очок.

**Пас** (те саме, що передача) – прийом за допомогою якого гравець направляє м'яч партнерові по команді.

**Пасувати** – віддавати пас нападаючому гравцеві, орієнтуючись на особливість його техніки.

**Пасуючий** – гравець, що організовує атаку команди.

**Передача** – прийом гри, за допомогою якого створюються найбільш сприятливі умови для завершення взаємодій команди атакуючим ударом.

**Переднє падіння** – це прийом м'яча двома чи однією рукою в падінні на руки з наступним ковзанням на грудях-животі, переважно застосовується в чоловічому волейболі.

**Перерва** – це час між завершеним розігруванням м'яча і свистком першого судді на наступну подачу. Тривалість перерви 30 с, команді дозволяється 1 перерва у кожній партії.

**Перехідний м'яч** – м'яч, що перелітає на сторону суперника невисоко над сіткою, дозволяє виграти очко атакою з першого удару. Зазвичай, виникає при поганому прийомі.

**Півметра** – нападаючий удар недалеко від зв'язуючого, заввишки півметра.

**Підбір** – активна дія на підстрахуванні.

**Підстрахування** (те ж, що страховка) – положення, при якому партнер готовий допомогти іншому під час нападаючого або блокування.

**Планер** (те ж, що плануюча подача) – подача, при якій м'яч летить із відносно невеликою швидкістю по нестійкій траєкторії, при цьому може в кінці різко обірвати політ.

**Пляжний волейбол** (біч-волей) – командний вид спорту, гра на піщаному майданчику 16 × 8 м, команда складається з двох гравців, заміни по ходу матчу правилами не передбачені (при важкій травмі, дискваліфікації, відмові гравця від продовження матчу команді зараховується поразка). Тренер може спостерігати за матчем тільки з трибуни. Форма гравців складається з шорт або купального костюма. В пляжний волейбол грають босоніж.

**Подача** – технічний прийом, за допомогою якого м'яч вводиться в гру правильним гравцем, що подає, та який знаходиться в зоні подачі:

кручена (розм.) – подача, під час якої м'яч швидко крутиться, що ускладнює прийом; плануюча – те ж, що планер; силова – подача в стрибку.

**Подвійне торкання** – помилка у виконанні передачі, коли пальці обох рук торкаються м'яча не одночасно або м'яч торкається різних частин тіла послідовно.

**Позитивний прийом** – правильний прийом подачі, який дозволяє зв'язуючому вибрати будь-яку задуману ним комбінацію і добре її зіграти.

**Положення** – правовий документ, який визначає порядок проведення змагань.

**Прийом** – перше торкання м'яча після подачі суперника (якісне доведення, виконане після подачі суперника).

прийом за допомогою якого м'яч спрямовується вище верхнього краю сітки.

**Прийом-передача** (перша передача) – технічний прийом захисту,

**Просто** – цей термін означає, що в складній ситуації пасуючий повинен виконати передачу м'яча партнеру з високою траєкторією, не розігруючи комбінації.

**Простріл** – нападаючий удар, що виконується з низьких і швидких передач.

## **Р**

**Розводити** – виконати пас для нападаючого удару так, щоб обманути блок.

**Розігрування** – це послідовність ігрових дій з моменту удару на подачі гравцем, що подає, до того моменту, коли м'яч вийде з гри.

**Завершене розігрування** – це послідовність ігрових дій, що призводить до присудження очка.

## **С**

**Самостраховка** – індивідуальні захисні дії атакуючого гравця або блокуючого.

**Сетбол** – можливо, вирішальне очко в сеті.

**Система гри** – певна організація дій команди, основана на функціях гравців і їх розташуванні на майданчику.

**Спосіб ведення гри** – індивідуальні і командні дії гравців, які застосовуються в боротьбі з суперником.

**Стійка волейболіста** – вихідне положення у волейболі (висока, середня, низька): висока стійка – застосовується при прийомах та передачах м'яча, який летить із невеликою швидкістю, а також при виконанні нападаючого удару та при блокуванні; середня стійка – найбільш зручна при прийомі м'яча після подачі та при страхуванні; низька стійка – застосовується при грі у захисті, прийомі м'ячів, які летять із великою швидкістю.

**Стійки** – обладнання, що підтримує сітку, розташоване на відстані 0,70-1,00 м від кожної з бокових ліній до м'якого захисту стійки. Вони є висотою 2,55 м, переважно регульовані, повинні бути круглі і гладкі, закріплені в ґрунті без допомоги тросів.

**Стопка** – коротка передача в центрі сітки, як правило, не вище півметра.

**Страхування** – один із найбільш складних моментів командних захисних дій при нападі і блокуванні гравців.

**Стрічка** – частина сітки, що кріпиться над кожною із бокових ліній майданчика, шириною 5 см і довжиною 1 м. До зовнішнього краю яких кріпляться антени.

**Сучок** – рука, від якої м'яч при його прийомі відлітає в несподіваному напрямку.

## **Т**

**Тай-брек** – 1) (вирішальна партія) – процедура швидкого визначення переможця в спортивних змаганнях, які закінчилися нічийним результатом у попередніх партіях (1:1). 3-я партія грається на відміну від попередніх сетів до 15-и, а не до 21 набраного очка; 2) система підрахунку очок у партії: при кожній подачі розігрується одне очко.

**Тайм-аут** – ігрова перерва, що триває 30 секунд, яку кожна команда може запросити 1 раз за партію.

**Технічний тайм-аут** – ігрова перерва, тривалістю 30 секунд призначається автоматично в першій та другій партіях, коли сума набраних командами очок дорівнює 21.

**Тактика гри** – сукупність індивідуальних і командних способів нападу і захисту, які на основі правил гри пристосовуються до методів боротьби суперника, до різноманітних умов гри.

**Тактика захисту** – чітка взаємодія дій гравців між собою.

**Тактика нападаючого удару** – сукупність навичок гравця, який повинен вміти виконувати удари на різних відстанях від сітки, з різних за характером передач.

**Тактична комбінація** – взаємодія гравців, яка спрямована на створення одному з них умов, необхідних для завершення атаки.

**Темп:** *перший* – атака, при якій нападаючий атакує з низької передачі; *другий* – атака, при якій нападаючий атакує з високої передачі.

**Техніка гри** – комплекс спеціальних прийомів, необхідних волейболісту для успішної участі в грі.

**Технічний прийом** – це схема раціональних рухів, схожих за структурою й направлених на вирішення однотипних завдань.

**Томагавк** – гра у захисті з'єднаними над головою руками.

## У

**Удар** – це будь-яке торкання гравцем м'яча в грі. Кожна команда має право максимум на три удари для повернення м'яча через сітку.

**Удар за підтримки** – заборонений удар по м'ячу, при якому гравець використовує підтримку партнера по команді або будь-який пристрій/предмет, щоб відбити м'яч в межах ігрового поля.

## Ф

**Фаза** – елемент системи рухів у часі, який має певні межі й реалізує конкретні завдання.

**Флот** (від англ. float) – подача зверху, при якій м'яч летить по плоскій важкопрогнозованій траєкторії.

## Ч

**Чохол** (чохлайти, зачохлайти. – (розм.)) – блокування, що призводить до вертикального відскоку вниз, який не вдалося підстрахувати.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. *Беляев А.В.* Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л.В. Булькина. – М. : Дивизион, 2011. – 176 с.
2. *Костюков В.В.* Пляжный волейбол : Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / под общей редакцией В.В. Костюкова, В.В. Нирки. – Москва : ВФВ, 2011. – 84 с.
3. Навчальна програма з фізичної культури для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Т.Ю. Круцевич, Л.А. Галенко, В.В. Деревянко, М.В. Тимчик та ін. [Електронний ресурс]. – Режим доступу <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-5-9-klas>
4. Офіційні правила пляжного волейболу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/RulesOfTheGame\\_BVB.asp](http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/RulesOfTheGame_BVB.asp)
5. *Піменов М.П.* Пляжный волейбол : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / М.П. Піменов, І.М. Тищенко. – Київ, 2003. – 156 с.
6. Пляжный волейбол. Педагогическое, медико-биологическое и психологическое сопровождение подготовки спортсменов (отечественный и зарубежный опыт) : Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / [В. В. Нирка, Е. А. Шамбер, В. В. Костюков та ін.]. – Москва : ВФВ, 2011. – 84 с.
7. *Пустовалов В.О.* Волейбол (теорія і методика навчання): навчально-методичний посібник / В.О. Пустовалов. – Черкаси, 2011. – 65 с.
8. Разновидности волейбола [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.sportradar.ru/article/raznovidnosti-volejbola.html>
9. *Стратій Н.В.* Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів: Навчальний посібник / [Н.В. Стратій, О.І. Грищенко, А.Г. Істомін та ін.]. – ХНМУ, 2012. – 104 с.
10. *Хёмберг С.* Пляжный волейбол / С. Хёмберг, А. Папагеоргиу. – Москва, 2004. – 328 с.
11. *Цап І.Г.* Термінологічний словник зі спортивних ігор: / І.Г. Цап, М.І. Цап. – Івано-Франківськ: НАІР, 2013. – 72 с.

## ЗМІСТ

ВІД АВТОРІВ .....	3
ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ГРИ У ПЛЯЖНИЙ ВОЛЕЙБОЛ.....	4
ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ (5-9 КЛАСИ) .....	7
НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ 5-9 КЛАСИ. ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ «ПЛЯЖНИЙ ВОЛЕЙБОЛ» .....	19
КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ДЛЯ НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИМ ЕЛЕМЕНТАМ .....	32
ТЕСТ-КАРТКА З ВИЗНАЧЕННЯ ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАНЬ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «ПЛЯЖНИЙ ВОЛЕЙБОЛ».....	37
ПЛЯЖНИЙ ВОЛЕЙБОЛ ТА ІНШІ РІЗНОВИДИ ВОЛЕЙБОЛУ .....	42
КОРОТКИЙ СЛОВНИК ОСНОВНИХ ТЕРМІНІВ .....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	65

*Навчальне видання*

**Юлія Вікторівна ЗАЙЦЕВА**

**Ірина Вадимівна ТАРАНЕКО**

**ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ  
«ПЛЯЖНИЙ ВОЛЕЙБОЛ»**

*(навчальний посібник розроблений на основі програми  
з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти  
5-9 класів)*

Редактор – Ю.В. Зайцева

Набір та комп'ютерна верстка – \_\_\_\_\_

Підписано до друку 03.10.2018. Формат 60x84/16  
Папір офсетний. Ум. друк. арк. 3,8  
Наклад 100 прим. Зам. № 1214

Видавець Шевченко Р. В.  
36000, Полтава, вул. Остроградського, 2  
тел. (0532) 502-708  
050 346 23 75  
Свідцтво серія ДК №1139 від 04.12.2002 р.