

**ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ РАКЕТНО-КОСМІЧНОГО МАШИНОБУДУВАННЯ
ДНІПРОВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ОЛЕСЯ ГОНЧАРА**

ЦИКЛОВА КОМІСІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

ПЛАНИ – КОНСПЕКТИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Змістовний модуль 3. «Спортивні ігри - волейбол»

Розглянуто і схвалено на засіданні
циклової комісії фізичного
виховання та захисту України
Протокол від 01.09.2022 року № 1
Голова ЦК _____ Наталія ЛЕВІНА

План – конспект практичного заняття № 1
з навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**»

Змістовний модуль 3 . «Спортивні ігри - «Волейбол»

Мета: сприяти формуванню вмінь та навичок виконання фізичних вправ.

Задачі

- 1.Повторити правила гри у волейбол.
- 2.Удосконалити техніку переміщення по майданчику.Повторити стійку волейболіста в нападі та в захисті.
- 3.Сприяти розвитку швидкісних здібностей,координації,сили та гнучкості.
- 4.Сприяти формуванню цілеспрямованості та почуття колективізму.

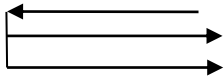
Місце проведення: спортзал ФКРКМ ДНУ імені О.Гончара

Спортивний інвентар: волейбольні м'ячі, гімнастична стінка, секундомір, свисток.

Час – 2 години

Література

- 1.Бондаренко, В.В., Методика навчання елементів техніки волейболу [Текст] : навчально-методичний посібник / Бондаренко, В.В., Ціпов'яз А.Т – Кременчук, 2018. 120с.
2. Гуска М.Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав[Текст]: навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Зубаль, М.В. Гуска, В.Й. Мазур- Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.
3. Задорожний, І.І. Волейбол. Навчання техніки гри [Текст] : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
- 4.Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту)[Текст]: навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
- 5.Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів [Текст] : підручник / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
6. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів [Текст]: навчальний посібник / Н.В. Стратій - ХНМУ, 2012 р. - 104 с.

№ п/п	Зміст	Дозування	Організація, методика навчання, управління
I	Підготовча частина	25'	
1	Шикування, привітання, повідомлення мети заняття.	3'	000000000 x
2	Стройові вправи	1'	
3	Ходьба та її різновиди - звичайна; - на носках; - на п'ятах; - на зовнішній стороні ступні; - на внутрішній стороні ступні; - перекатом з п'яти на носок; - у присіді; - стрибки в присіді .	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м 30м	Слідкуємо за диханням Руки на поясі Спина рівна Слідкуємо за поставою Дистанція 1,5 кроки
4	Біг тайогорізовиди: - звичайний; - з захлестом гомілки; - галопом правим; - галопом лівим; - спиною вперед - почерговим вискакуванням правої та лівої ноги вгору; - з прискоренням; - приставними кроками, в стійці волейболіста;	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м	У повільному темпі Руки частіше Руки на поясі Спина рівна Дивитись через ліве плече За сигналом
5	Ходьба Вправи на відновлення дихання.	30м	Слідкувати за диханням
6	Шикування з однієї колони в дві	1'	
7	Комплекс ЗРВ на місці: 1) Розведення рук з захлестом гомілки: розставте ноги ширше плечей, руки розведені широко в сторони. Почніть робити кроки з захлестом гомілки, намагаючись доторкнутися стопами до сидниць. Одночасно з цим схрещуйте руки біля грудей, наче намагаєтесь себе обійняти. 2) Обертання рук з захлестом гомілки: продовжуємо	10' 15 раз 15 раз	Слідкувати за правиль- ністю виконання вправ Темп виконання повільний Розводьте руки максимально широко, зводячи лопатки разом.

виконувати кроки з захлестом гомілки. Але тепер одночасно з цим починаємо обертати руками, розминаючи плечові суглоби і розігріваючи м'язи рук.3)Підйом рук з підйомом колін:підніміть руки вгору, ноги на ширині плечей. Почніть піднімати коліна до паралелі стегна з підлогою. Одночасно з цим опускайте руки, згинаючи їх в лікті. 4)Відведення рук в сторону: покладіть долоні на талію, ноги розставте ширше плечей. Почніть відводити руки в сторону, як ніби намагаєтесь доторкнутися пальцями до стіни збоку від вас.5) Нахили в бік: покладіть одну руку на бік, інша витягнута вгору. Почніть нахилятися по черзі в одну і іншу сторону, тягніться за руками вниз.6) Нахили до ніг:розведіть руки в сторони, ноги розставлені ширше плечей. Почніть робити нахили до підлоги, скручуючи корпус і намагаючись доторкнутися до підлоги кінчиками пальців.7) Округлення спини: прийміть положення полуприседа, руки лежать на стегнах, в спині невеликий прогин. Почніть випростатися і одночасно округляти спину в грудному відділі.8) Повороти в присіді для спини та плечей: сядьте в глибокий сумо-присід, ноги розставлені широко, коліна і шкарпетки дивляться в сторони. Упріться руками в коліна. Почніть скручувати і повертати корпус в сторону так, щоб лягти на стегно спочатку однієї ноги, потім інший.9) Обертання тазом: покладіть руки на талію і почніть робити обертальні рухи тазом, нібито описуючи коло. Виконайте обертання за годинниковою стрілкою і проти годинникової стрілки.10) Махи	15 раз 15 раз 15 раз 15 раз 15 раз 15раз	Робіть обертання руками з максимальною амплітудою Темп виконання середній, руки прямі Намагайтеся скручуватися корпусом, а не всім тілом. Виконуйте вправу в динаміці При нахилах намагайтеся працювати корпусом, а не тазом.. Не округляйте спину при нахилі, вона залишається прямий. Зводить лопатки разом. Темп виконання середній Зводить лопатки разом, відчуйте як розминаються м'язи грудей, плечей, спини. Темп виконання середній
--	--	---

	ногами:Встаньте прямо, руки на талії. Почніть махати ногою вперед і назад, намагаючись піднімати ноги вище. 11)Згинання ніг : стати на ліву ногу, нахилившись вперед і зафіксувавши положення на обох руках, і підняти праву ногу; зігнути і розігнути ліву ногу; виконати аналогічну вправу для правої ноги. 12) Присідання: ноги на ширині плечей, руки на поясі початкове положення; присідати максимально глибоко на вдиху і займати початкове положення на видиху.	15раз 15раз 15раз	Темп виконання середній Темп виконання середній Темп виконання середній
II	Основна частина	45'	
8	Повторити переміщення Розповідь , показ Імітація Переміщення: -вліво; -вправо; -назад; -вперед	10' 2х10м 2х10м 2х10м 2х10м	Гравці пересуваються під час гри на півзігнутих ногах Гравці постійно перебувають у стані готовності змінити своє місцезнаходження
9	Передачі м'яча двома руками зверху Розповідь, показ Імітація Передачі м'яча: - над собою; - у стіну; - в парах	10'	Передача м'яча двома руками зверху виконується прямими руками , долоні повинні бути паралельними до стелі, при цьому ногами допомагаємо за рахунок пружинячих рухів 0-----0
10	ЗФП: -вправи на перекладині: підтягування хват зверху -підйом колін до грудей у висі на перекладині Навчальна гра	20' 2 х макс. 2 х макс.	

III	Заключна частина	5'	
11	Шикування	30'	000000000 х
12	Підведення підсумків	3'30"	Виділити найкращих
13	Домашнє завдання: -вправи для м'язів черевного пресу -згинання і розгинання рук в упорі лежачи -вистрибування з положення, нога на опорі ззаду.	1' д-30рх2п ю-35рх2п 2х15-25 разів; дівчата: 2х10-12 разів 2х15 на кожену ногу	Руки за голову, піднімання в сід з вихідного положення лежачи Слідкувати за правильним виконанням Слідкувати за правильним виконанням

План – конспект заняття № 2
з навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**»

Змістовий модуль 3. «Спортивні ігри - «Волейбол»

Мета: сприяти формуванню вмінь та навичок виконання фізичних вправ.

Задачі

- 1 Закріпити техніку переміщення по майданчику.
- 2 Удосконалити техніки виконання передачі м'яча двома руками зверху.
- 3 Сприяти розвитку швидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості.
- 4 Сприяти формуванню цілеспрямованості та почуття колективізму.

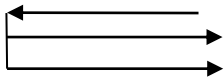
Місце проведення: спортзал ФКРКМ ДНУ імені О.Гончара

Спортивний інвентар: волейбольні м'ячі, гімнастична стінка, секундомір, свисток.

Час – 2 години

Література

1. Бондаренко, В.В., Методика навчання елементів техніки волейболу [Текст] : навчально-методичний посібник / Бондаренко, В.В., Ціпов'яз А.Т – Кременчук, 2018. 120с.
2. Гуска М.Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав [Текст]: навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Зубаль, М.В. Гуска, В.Й. Мазур- Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.
3. Задорожний, І.І. Волейбол. Навчання техніки гри [Текст] : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
4. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту) [Текст]: навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
5. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів [Текст] : підручник / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
6. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів [Текст]: навчальний посібник / Н.В. Стратій - ХНМУ, 2012 р. - 104 с.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організація, методика навчання, управління
I	Підготовча частина	25'	
1	Шикування, привітання, повідомлення мети заняття.	3'	000000000 x
2	Стройові вправи	1'	
3	Ходьба та її різновиди - звичайна; - на носках; - на п'ятах; - на зовнішній стороні ступні; - на внутрішній стороні ступні; - перекатом з п'яти на носок	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м	Слідкуємо за диханням Руки на поясі Спина рівна Слідкуємо за поставою Дистанція 1,5 кроки
4	Біг та його різновиди: - звичайний; - з захлестом гомілки; - галопом правим; - галопом лівим; - спиною вперед - почерговим вистрибуванням правої та лівої ноги вгору; - з прискоренням	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м	У повільному темпі Руки частіше Руки на поясі Спина рівна Дивитись через ліве плече За сигналом
5	Ходьба Вправи на відновлення дихання.	30м	Слідкувати за диханням
6	Шикування з однієї колони в дві	1'	
7	Комплекс ЗРВ на місці 1) Розведення рук з захлестом гомілки: розставте ноги ширше плечей, руки розведені широко в сторони. Почніть робити кроки з захлестом гомілки, намагаючись доторкнутися стопами до сидниць. Одночасно з цим схрещуйте руки біля грудей, наче намагаєтеся себе обійняти. 2) Обертання рук з захлестом гомілки: продовжуємо виконувати кроки з захлестом гомілки. Але тепер одночасно з цим починаємо обертати руками, розминаючи плечові суглоби і	10' 15 раз 15 раз	Слідкувати за правильністю виконання вправ Темп виконання повільний Розводьте руки максимально широко, зводячи лопатки разом. Робіть обертання руками з максимальною амплітудою

розігрівати м'язи рук.3)Підйом рук з підйомом колін:підніміть руки вгору, ноги на ширині плечей. Почніть піднімати коліна до паралелі стегна з підлогою. Одночасно з цим опускайте руки, згинаючи їх в лікті. 4)Відведення рук в сторону: покладіть долоні на талію, ноги розставте ширше плечей. Почніть відводити руки в сторону, як ніби намагаєтесь доторкнутися пальцями до стіни збоку від вас.5) Нахили в бік: покладіть одну руку на бік, інша витягнута вгору. Почніть нахилитися по черзі в одну і іншу сторону, тягніться за руками вниз.6) Нахили до ніг:розведіть руки в сторони, ноги розставлені ширше плечей. Почніть робити нахили до підлоги, скручуючи корпус і намагаючись доторкнутися до підлоги кінчиками пальців.7) Округлення спини: прийміть положення полуприседа, руки лежать на стегнах, в спині невеликий прогин. Почніть випростатися і одночасно округляти спину в грудному відділі.8) Повороти в присіді для спини та плечей: сядьте в глибокий сумо-присід, ноги розставлені широко, коліна і шкарпетки дивляться в сторони. Упріться руками в коліна. Почніть скручувати і повертати корпус в сторону так, щоб лягти на стегно спочатку однієї ноги, потім інший.9) Обертання тазом: покладіть руки на талію і почніть робити обертальні рухи тазом, нібито описуючи коло. Виконайте обертання за годинниковою стрілкою і проти годинникової стрілки.10) Махи ногами:Встаньте прямо, руки на талії. Почніть махати ногою вперед і назад, намагаючись піднімати ноги вище. 11)Згинання ніг : стати на ліву ногу,	15 раз	Темп виконання середній, руки прямі
	15 раз	Намагайтеся скручуватися корпусом, а не всім тілом. Виконуйте вправу в динаміці
	15 раз	При нахилах намагайтеся працювати корпусом, а не тазом..
	15 раз	Не округляйте спину при нахилі, вона залишається прямий. Зводить лопатки разом.
	15 раз	Темп виконання середній
	15 раз	Зводить лопатки разом, відчуйте як розминаються м'язи грудей, плечей, спини.
	15 раз	Темп виконання середній
	15 раз	

	нахилившись вперед і зафіксувавши положення на обох руках, і підняти праву ногу; зігнути і розігнути ліву ногу; виконати аналогічну вправу для правої ноги. 12) Присідання: ноги на ширині плечей, руки на поясі початкове положення; присідати максимально глибоко на вдиху і займати початкове положення на видиху.	15 раз 15 раз	Темп середній виконання Темп середній виконання Темп середній виконання
II	Основна частина	45'	
8	Повторити техніку переміщень по волейбольному майданчику. Переміщення: -вліво; -вправо; -назад; -вперед	15' 2х10м 2х10м 2х10м 2х10м	Гравці пересуваються під час гри на півзігнутих ногах Гравці постійно перебувають у стані готовності змінити своє місцезнаходження
9	В.П. – стійка волейболіста. -імітація передачі м'яча двома руками зверху; -удосконалити техніки виконання передачі м'яча двома руками зверху: -штовхання волейбольного м'яча вперед вгору; -набивання мяча над собою; -передача над собою – партнеру -передача в парах.	15'	Гравці постійно перебувають у стані готовності змінити своє положення
10	ЗФП: -часткові підтягування: 2 х макс. -віджимання від підлоги, ноги на лаві: 2х макс. Навчальна гра	20' 2 х макс. 2х макс.	
III	Заклучна частина	5'	
11	Шикування	30'	000000000 х
12	Підведення підсумків	3'30"	Виділити найкращих

13	Домашнє завдання: -вправи для м'язів черевного пресу -підйом прямих ніг до кута 90 градусів лежачи -віджимання від підлоги вузькою постановою рук	1' д-2 х 30р ю-2 х 35р 2 х 15-25р 2 х 10-20 р	Руки за голову, піднімання в сід з вихідного положення лежачи Звернути увагу на прямі ноги Дівчата віджимаються з колін

План – конспект заняття № 3
з навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**»

Змістовий модуль 3. «Спортивні ігри - «Волейбол»

Мета: сприяти формуванню вмінь та навичок виконання фізичних вправ.

Задачі

- 1 Закріпити правила гри у волейбол.
- 2 Удосконалити техніку верхньої прямої подачі
- 3 Удосконалити передачі м'яча в парах
- 4 Сприяти розвитку швидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості.
- 5 Сприяти формуванню цілеспрямованості та почуття колективізму.

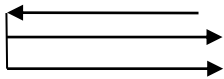
Місце проведення: спортзал ФКРКМ ДНУ імені О.Гончара

Спортивний інвентар: волейбольні м'ячі, гімнастична стінка, секундомір, свисток.

Час – 2 години

Література

- 1.Бондаренко, В.В., Методика навчання елементів техніки волейболу [Текст] : навчально-методичний посібник / Бондаренко, В.В., Ціпов'яз А.Т – Кременчук, 2018. 120с.
2. Гуска М.Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав [Текст]: навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Зубаль, М.В. Гуска, В.Й. Мазур- Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.
3. Задорожний, І.І. Волейбол. Навчання техніки гри [Текст] : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
- 4.Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту)[Текст]: навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
- 5.Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів [Текст] : підручник / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
6. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів [Текст]: навчальний посібник / Н.В. Стратій - ХНМУ, 2012 р. - 104 с.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організація, методика навчання, управління
I	Підготовча частина	25'	
1	Шикування, привітання, повідомлення мети заняття.	3'	000000000 x
2	Стройові вправи	1'	
3	Ходьба та її різновиди - звичайна; - на носках; - на п'ятах; - на зовнішній стороні ступні; - на внутрішній стороні ступні; - перекатом з п'яти на носок	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м	Слідкуємо за диханням Руки на поясі Спина рівна Слідкуємо за поставою Дистанція 1,5 кроки
4	Біг та його різновиди: - звичайний; - з захлестом гомілки; - галопом правим; - галопом лівим; - спиною вперед - почерговим вистрибуванням правої та лівої ноги вгору; - з прискоренням	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м	У повільному темпі Руки частіше Руки на поясі Спина рівна Дивитись через ліве плече За сигналом
5	Ходьба Вправи на відновлення дихання.	30м	Слідкувати за диханням
6	Шикування з однієї колони в дві	1'	
7	Комплекс ЗРВ на місці 1) Розведення рук з захлестом гомілки: розставте ноги ширше плечей, руки розведені широко в сторони. Почніть робити кроки з захлестом гомілки, намагаючись доторкнутися стопами до сидниць. Одночасно з цим схрещуйте руки біля грудей, наче намагаєтесь себе обійняти. 2) Обертання рук з захлестом гомілки: продовжуємо виконувати кроки з захлестом гомілки. Але тепер одночасно з цим починаємо обертати руками, розминаючи плечові суглоби і	10' 15 раз 15 раз	Слідкувати за правильністю виконання вправ Темп виконання повільний Розводьте руки максимально широко, зводячи лопатки разом. Робіть обертання руками з максимальною

розігрівуючи м'язи рук.3)Підйом рук з підйомом колін:підніміть руки вгору, ноги на ширині плечей. Почніть піднімати коліна до паралелі стегна з підлогою. Одночасно з цим опускайте руки, згинаючи їх в лікті. 4)Відведення рук в сторону: покладіть долоні на талію, ноги розставте ширше плечей. Почніть відводити руки в сторону, як ніби намагаєтесь доторкнутися пальцями до стіни збоку від вас.5) Нахили в бік: покладіть одну руку на бік, інша витягнута вгору. Почніть нахилитися по черзі в одну і іншу сторону, тягніться за руками вниз.6) Нахили до ніг:розведіть руки в сторони, ноги розставлені ширше плечей. Почніть робити нахили до підлоги, скручуючи корпус і намагаючись доторкнутися до підлоги кінчиками пальців.7) Округлення спини: прийміть положення полуприседа, руки лежать на стегнах, в спині невеликий прогин. Почніть випростатися і одночасно округляти спину в грудному відділі.8) Повороти в присіді для спини та плечей: сядьте в глибокий сумо-присід, ноги розставлені широко, коліна і шкарпетки дивляться в сторони. Упріться руками в коліна. Почніть скручувати і повертати корпус в сторону так, щоб лягти на стегно спочатку однієї ноги, потім інший.9) Обертання тазом: покладіть руки на талію і почніть робити обертальні рухи тазом, нібито описуючи коло. Виконайте обертання за годинниковою стрілкою і проти годинникової стрілки.10) Махи ногами:Встаньте прямо, руки на талії. Почніть махати ногою вперед і назад, намагаючись піднімати ноги вище. 11)Згинання ніг : стати на ліву ногу,	15 раз	амплітудою
	15 раз	Темп виконання середній, руки прямі
	15 раз	Намагайтеся скручуватися корпусом, а не всім тілом. Виконуйте вправу в динаміці
	15 раз	При нахилах намагайтеся працювати корпусом, а не тазом..
	15 раз	Не округляйте спину при нахилі, вона залишається прямий. Зводить лопатки разом.
	15 раз	Темп виконання середній
	15 раз	Зводить лопатки разом, відчуйте як розминаються м'язи грудей, плечей, спини.
	15 раз	Темп виконання середній

	нахилившись вперед і зафіксувавши положення на обох руках, і підняти праву ногу; зігнути і розігнути ліву ногу; виконати аналогічну вправу для правої ноги. 12) Присідання: ноги на ширині плечей, руки на поясі початкове положення; присідати максимально глибоко на вдиху і займати початкове положення на видиху.	15 раз 15 раз	Темп виконання середній Темп виконання середній Темп виконання середній
II	Основна частина	45'	
8	Удосконалити техніку верхньої прямої подачі в стіну та через сітку: -виконання прямого нападаючого удару з відскоком від підлоги в стінку; -виконання верхньої прямої подачі в стіну; -виконання верхньої прямої подачі партнеру; -виконання верхньої прямої подачі через сітку;	15' 2x10м 2x10м 2x10м 2x10м	Гравці пересуваються під час гри на півзігнутих ногах Гравці постійно перебувають у стані готовності змінити своє місцезнаходження
9	Передача м'яча над собою; -передача м'яча над собою – партнеру; -передача м'яча в парах	15'	Гравці постійно перебувають у стані готовності змінити своє положення
10	ЗФП: -підтягування на перекладині вузьким хватом; - підйом колін до грудей у висі на перекладині з зігнутими руками -вистрибування з положення присівши Навчальна гра	20' 2 x 6-10 p 2 x10-12p 2 x 12p	
III	Заклучна частина	5'	
11	Шикування	30'	000000000 x
12	Підведення підсумків	3'30"	Виділити найкращих

13	Домашнє завдання: -вправи для м'язів черевного пресу -підйом ніг сидячи на стільці -віджимання від підлоги руки знаходяться на височині 10 сантиметрів	1' д-2 х 30р ю-2 х 35р 2 х 15-20р 2 х макс	Руки за голову, піднімання в сід з вихідного положення лежачи Слідкуємо за прямою постановою тіла
----	--	--	---

План – конспект заняття № 4
з навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**»

Змістовий модуль 3. «Спортивні ігри - «Волейбол»

Мета: оволодіти знаннями, уміннями, навичками.

Задачі

- 1 Удосконалити прийом м'яча двома руками знизу.
- 2 Удосконалити передачу м'яча над собою.
- 3 Сприяти розвитку швидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості.
- 4 Сприяти формуванню цілеспрямованості та почуття колективізму.

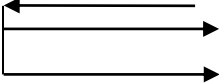
Місце проведення: спортзал ФКРКМ ДНУ імені О.Гончара

Спортивний інвентар: волейбольні м'ячі, гімнастична стінка, секундомір, свисток.

Час – 2 години

Література

1. Бондаренко, В.В., Методика навчання елементів техніки волейболу [Текст] : навчально-методичний посібник / Бондаренко, В.В., Ціпов'яз А.Т – Кременчук, 2018. 120с.
2. Гуска М.Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав [Текст]: навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Зубаль, М.В. Гуска, В.Й. Мазур- Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.
3. Задорожний, І.І. Волейбол. Навчання техніки гри [Текст] : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
4. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту) [Текст]: навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
5. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів [Текст] : підручник / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
6. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів [Текст]: навчальний посібник / Н.В. Стратій - ХНМУ, 2012 р. - 104 с.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організація, методика навчання, управління
I	Підготовча частина	25'	
1	Шикування, привітання, повідомлення мети заняття	3'	oooooooooooo o x
2	Стройові вправи	1'	
3	Ходьба та її різновиди: - звичайна; - на носках; - на п'ятах; - на зовнішній стороні ступні; - на внутрішній стороні ступні; - перекатом з п'яти на носок	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м	Слідкуємо за диханням Руки на поясі Спинаривна Слідкуємо за поставою Дистанція 1,5 кроки
4	Біг та його різновиди: - звичайний; - з захлестом гомілки; - галопом правим; - галопом лівим; - спиною вперед; - почерговим вискакуванням правої та лівої ноги вгору; - з прискоренням	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м	В повільному темпі Руки частіше Руки на поясі Спинаривна Дивитись через ліве плече По сигналу
5	Ходьба Вправи на відновлення дихання	30м	Слідкувати за диханням
6	Шикування з однієї колони в дві	1'	
7	Комплекс ЗРВ на місці 1) Розведення рук з захлестом гомілки: розставте ноги ширше плечей, руки розведені широко в сторони. Почніть робити кроки з захлестом гомілки, намагаючись доторкнутися стопами до сидниць.	10' 15 раз	Слідкувати за правильністю виконання вправ Темп виконання повільний Розводьте руки максимально широко, зводячи лопатки разом.

Одночасно з цим схрещуйте руки біля грудей, наче намагаєтеся себе обійняти.2) Обертання рук з захлестом гомілки:продовжуємо виконувати кроки з захлестом гомілки. Але тепер одночасно з цим починаємо обертати руками, розминаючи плечові суглоби і розігріваючи м'язи рук.3)Підйом рук з підйомом колін:підніміть руки вгору, ноги на ширині плечей. Почніть піднімати коліна до паралелі стегна з підлогою. Одночасно з цим опускайте руки, згинаючи їх в лікті. 4)Відведення рук в сторону: покладіть долоні на талію, ноги розставте ширше плечей. Почніть відводити руки в сторону, як ніби намагаєтеся доторкнутися пальцями до стіни збоку від вас.5) Нахили в бік: покладіть одну руку на бік, інша витягнута вгору. Почніть нахилятися по черзі в одну і іншу сторону, тягніться за руками вниз.6) Нахили до ніг:розведіть руки в сторони, ноги розставлені ширше плечей. Почніть робити нахили до підлоги, скручуючи корпус і намагаючись доторкнутися до підлоги кінчиками пальців.7) Округлення спини: прийміть положення полуприседа, руки лежать на стегнах, в спині невеликий прогин. Почніть випростатися і одночасно округляти спину в грудному відділі.8) Повороти в присіді для спини та плечей: сядьте в глибокий сумо-присід, ноги розставлені широко, коліна і шкарпетки дивляться в сторони. Упріться руками в коліна. Почніть скручувати і повертати корпус в сторону так, щоб лягти на стегно	15 раз	Робіть обертання руками з максимальною амплітудою
	15 раз	Темп виконання середній, руки прямі
	15 раз	Намагайтеся скручуватися корпусом, а не всім тілом. Виконуйте вправу в динаміці
	15 раз	При нахилах намагайтеся працювати корпусом, а не тазом..
	15 раз	Не округляйте спину при нахилі, вона залишається прямий. Зводить лопатки разом.
	15 раз	Темп виконання середній
	15 раз	Зводить лопатки разом, відчуйте як розминаються м'язи грудей, плечей, спини.
		Темп виконання середній

	спочатку однієї ноги, потім інший.9) Обертання тазом: покладіть руки на талію і почніть робити обертальні рухи тазом, нібито описуючи коло. Виконайте обертання за годинниковою стрілкою і проти годинникової стрілки.10) Махи ногами:Встаньте прямо, руки на талії. Почніть махати ногою вперед і назад, намагаючись піднімати ноги вище. 11)Згинання ніг : стати на ліву ногу, нахилившись вперед і зафіксувавши положення на обох руках, і підняти праву ногу; зігнути і розігнути ліву ногу; виконати аналогічну вправу для правої ноги. 12) Присідання: ноги на ширині плечей, руки на поясі початкове положення; присідати максимально глибоко на вдиху і займати початкове положення на видиху.	15 раз 15 раз 15 раз 15 раз 15 раз	Темп виконання середній Темп виконання середній Темп виконання середній
II	Основна частина	45'	
8	-Удосконалити прийом м'яча двома руками знизу: – закріпити положення кистей і передпліч рук. Прийняття вихідного положення для прийому м'яча ; -імітація прийому м'яча двома руками знизу стоячи на місці, з випадом вперед в сторону; – прийом м'яча двома руками знизу стоячи на місці, з випадом вперед, вліво, вправо;– -прийом м'яча двома руками знизу після точного підкидання м'яча партнером	15'	Передача м'яча двома руками знизу виконується прямими руками , долоні повинні бути паралельними до стелі, при цьому ногами допомагаємо за рахунок пружинячих рухів
9	- Удосконалити передачу м'яча над собою; -повторити передачу м'яча над собою – партнеру; -передача в парах.	15'	

10	Контрольний норматив – піднімання тулуба в сід за 1' Навчальна гра	20'	
III	Заклучна частина	5'	
11	Шикування	30'	000000000 x
12	Підведення підсумків	3'30"	Виділити найкращих
13	Домашнє завдання: -стрибки на прямих ногах -віджимання з піднятими ногами -віджимання з вузькою постановкою рук	1' 3 x20-30р 2 x макс 2 x макс	

План – конспект заняття № 5
з навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**»

Змістовий модуль 3. «Спортивні ігри - «Волейбол»

Мета: оволодіти знаннями, уміннями, навичками.

Задачі

- 1 Удосконалити техніку передачі м'яча.
- 2 Удосконалити техніку виконання подачі м'яча.
- 3 Закріпити техніку виконання вправ з ЗФП.
- 4 Сприяти формуванню цілеспрямованості та почуття колективізму.

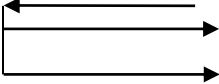
Місце проведення: спортзал ФКРКМ ДНУ імені О.Гончара

Спортивний інвентар: волейбольні м'ячі, гімнастична стінка, секундомір, свисток.

Час – 2 години

Література

1. Бондаренко, В.В., Методика навчання елементів техніки волейболу [Текст] : навчально-методичний посібник / Бондаренко, В.В., Ціпов'яз А.Т – Кременчук, 2018. 120с.
2. Гуска М.Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав [Текст]: навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Зубаль, М.В. Гуска, В.Й. Мазур- Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.
3. Задорожний, І.І. Волейбол. Навчання техніки гри [Текст] : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
4. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту) [Текст]: навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
5. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів [Текст] : підручник / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
6. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів [Текст]: навчальний посібник / Н.В. Стратій - ХНМУ, 2012 р. - 104 с.

з/п	Зміст	Дозування	Організація, методика навчання, управління
I	Підготовча частина	25'	
1	Шикування, привітання, повідомлення мети заняття	3'	oooooooooooo o x
2	Стройові вправи	1'	
3	Ходьба та її різновиди: - звичайна; - на носках; - на п'ятах; - на зовнішній стороні ступні; - на внутрішній стороні ступні; - перекастом зп'яти на носок	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м	Слідкуємо за диханням Руки на поясі Спинаривна Слідкуємо за поставою Дистанція 1,5 кроки
4	Біг та його різновиди: - звичайний; - з захлестом гомілки; - галопом правим; - галопом лівим; - спиною вперед; - почерговим вискакуванням правої та лівої ноги вгору; - з прискоренням	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м	В повільному темпі Руки частіше Руки на поясі Спинаривна Дивитись через ліве плече По сигналу
5	Ходьба Вправи на відновлення дихання	30м	Слідкувати за диханням
6	Шикування з однієї колони в дві	1'	
7	Комплекс ЗРВ на місці 1) Розведення рук з захлестом гомілки: розставте ноги ширше плечей, руки розведені широко в сторони. Почніть робити кроки з захлестом гомілки, намагаючись доторкнутися стопами до сидниць.	10' 15 раз	Слідкувати за правильністю виконання вправ Темп виконання повільний Розводьте руки максимально широко, зводячи лопатки разом.

Одночасно з цим схрещуйте руки біля грудей, наче намагаєтеся себе обійняти.2) Обертання рук з захлестом гомілки:продовжуємо виконувати кроки з захлестом гомілки. Але тепер одночасно з цим починаємо обертати руками, розминаючи плечові суглоби і розігріваючи м'язи рук.3)Підйом рук з підйомом колін:підніміть руки вгору, ноги на ширині плечей. Почніть піднімати коліна до паралелі стегна з підлогою. Одночасно з цим опускайте руки, згинаючи їх в лікті. 4)Відведення рук в сторону: покладіть долоні на талію, ноги розставте ширше плечей. Почніть відводити руки в сторону, як ніби намагаєтеся доторкнутися пальцями до стіни збоку від вас.5) Нахили в бік: покладіть одну руку на бік, інша витягнута вгору. Почніть нахилятися по черзі в одну і іншу сторону, тягніться за руками вниз.6) Нахили до ніг:розведіть руки в сторони, ноги розставлені ширше плечей. Почніть робити нахили до підлоги, скручуючи корпус і намагаючись доторкнутися до підлоги кінчиками пальців.7) Округлення спини: прийміть положення полуприседа, руки лежать на стегнах, в спині невеликий прогин. Почніть випростатися і одночасно округляти спину в грудному відділі.8) Повороти в присіді для спини та плечей: сядьте в глибокий сумо-присід, ноги розставлені широко, коліна і шкарпетки дивляться в сторони. Упріться руками в коліна. Почніть скручувати і повертати корпус в сторону так, щоб лягти на стегно	15 раз	Робіть обертання руками з максимальною амплітудою
	15 раз	Темп виконання середній, руки прямі
	15 раз	Намагайтеся скручуватися корпусом, а не всім тілом. Виконуйте вправу в динаміці
	15 раз	При нахилах намагайтеся працювати корпусом, а не тазом..
	15 раз	Не округляйте спину при нахилі, вона залишається прямий. Зводить лопатки разом.
	15 раз	Темп виконання середній
	15 раз	Зводить лопатки разом, відчуйте як розминаються м'язи грудей, плечей, спини.
		Темп виконання середній

	спочатку однієї ноги, потім інший.9) Обертання тазом: покладіть руки на талію і почніть робити обертальні рухи тазом, нібито описуючи коло. Виконайте обертання за годинниковою стрілкою і проти годинникової стрілки.10) Махи ногами:Встаньте прямо, руки на талії. Почніть махати ногою вперед і назад, намагаючись піднімати ноги вище. 11)Згинання ніг : стати на ліву ногу, нахилившись вперед і зафіксувавши положення на обох руках, і підняти праву ногу; зігнути і розігнути ліву ногу; виконати аналогічну вправу для правої ноги. 12) Присідання: ноги на ширині плечей, руки на поясі початкове положення; присідати максимально глибоко на вдиху і займати початкове положення на видиху.	15 раз 15 раз 15 раз 15 раз	Темп виконання середній Темп виконання середній Темп виконання середній
II	Основна частина	45'	
8	Техніка передачі м'яча: – верхня передача; – верхня передача в стрибку; – верхня передача за голову.	15'	Передача м'яча двома руками зверху виконується прямими руками , долоні повинні бути паралельними до стелі, при цьому ногами допомагаємо за рахунок пружинячих рухів
9	Техніка подачі м'яча: – нижня пряма; – нижня бокова. Блокування та нападаючи удари: - стрибки біля сітки з підняттям рук вгору; - стрибки біля сітки з підняттям рук вгору з двох кроків;	15'	

	- прямий нападаючий удар із власного підкидання та його блокування;		
10	Контрольний тест: -верхня і нижня передача м'яча в парах. Навчальна гра	20'	
III	Заключна частина	5'	
11	Шикування	30'	000000000 x
12	Підведення підсумків	3'30"	Виділити найкращих
13	Домашнє завдання: -стрибки на прямих ногах -віджимання з піднятими ногами на стільці -віджимання з вузькою постановкою рук	1' 3 x20-30р 2 x макс 2 x макс	

План – конспект заняття № 6
з навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**»

Змістовий модуль 3. «Спортивні ігри - «Волейбол»

Мета: оволодіти знаннями, уміннями, навичками.

Задачі

- 1 Удосконалити техніку подачі м'яча.
- 2 Удосконалити техніку виконання передач м'яча.
- 3 Сприяти розвитку швидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості.
- 4 Сприяти формуванню цілеспрямованості та почуття колективізму.

Місце проведення: спортзал ФКРКМ ДНУ імені О.Гончара

Спортивний інвентар: волейбольні м'ячі, гімнастична стінка, секундомір, свисток.

Час – 2 години

Література

1. Бондаренко, В.В., Методика навчання елементів техніки волейболу [Текст] : навчально-методичний посібник / Бондаренко, В.В., Ціпов'яз А.Т – Кременчук, 2018. 120с.
2. Гуска М.Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав [Текст]: навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Зубаль, М.В. Гуска, В.Й. Мазур- Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.
3. Задорожний, І.І. Волейбол. Навчання техніки гри [Текст] : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
4. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту) [Текст]: навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
5. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів [Текст] : підручник / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
6. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів [Текст]: навчальний посібник / Н.В. Стратій - ХНМУ, 2012 р. - 104 с.

№ з/п	Зміст	Дозування
I	Підготовча частина	25'
1	Шикування, привітання, повідомлення мети заняття	3'
2	Стройові вправи	1'
3	Ходьба та її різновиди: - звичайна; - на носках; - на п'ятах; - на зовнішній стороні ступні; - на внутрішній стороні ступні; - перекатом зп'яти на носок	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м
4	Біг та його різновиди: - звичайний; - з захлестом гомілки; - галопом правим; - галопом лівим; - спиною вперед; - почерговим вискакуванням правої та лівої ноги вгору; - з прискоренням	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м
5	Ходьба Вправи на відновлення дихання	30м
6	Шикування з однієї колони в дві	1'
7	Комплекс ЗРВ на місці 1) Розведення рук з захлестом гомілки: розставте ноги ширше	10' 15 раз

	плечей, руки розведені широко в сторони. Почніть робити кроки з захлестом гомілки, намагаючись доторкнутися стопами до сидниць. Одночасно з цим схрещуйте руки біля грудей, наче намагаєтеся себе обійняти.2) Обертання рук з захлестом гомілки:продовжуємо виконувати кроки з захлестом гомілки. Але тепер одночасно з цим починаємо обертати руками, розминаючи плечові суглоби і розігріваючи м'язи рук.3)Підйом рук з підйомом колін:підніміть руки вгору, ноги на ширині плечей. Почніть піднімати коліна до паралелі стегна з підлогою. Одночасно з цим опускайте руки, згинаючи їх в лікті. 4)Відведення рук всторону: покладіть долоні на талію, ноги розставте ширше плечей. Почніть відводити руки в сторону, як ніби намагаєтеся доторкнутися пальцями до стіни збоку від вас.5) Нахили в бік: покладіть одну руку на бік, інша витягнута вгору. Почніть нахилятися по черзі в одну і іншу сторону, тягніться за руками вниз.6) Нахили до ніг:розведіть руки в сторони, ноги розставлені ширше плечей. Почніть робити нахили до підлоги, скручуючи корпус і намагаючись доторкнутися до підлоги кінчиками пальців.7) Округлення спини: прийміть положення полуприседа, руки лежать на стегнах, в спині невеликий прогин. Почніть випростатися і одночасно округляти спину в грудному відділі.8) Повороти в присіді для спини та плечей: сядьте в глибокий сумо-присід, ноги розставлені широко, коліна і шкарпетки дивляться в сторони. Упріться руками в коліна. Почніть скручувати і повертати корпус в сторону так, щоб лягти на стегно спочатку однієї ноги, потім інший.9) Обертання тазом: покладіть руки на талію і почніть робити обертальні рухи тазом, нібито описуючи коло. Виконайте обертання за годинниковою стрілкою і проти годинникової стрілки.10) Махи ногами:Встаньте прямо, руки на талії. Почніть махати ногою вперед і назад, намагаючись піднімати ноги вище. 11)Згинання ніг : стати на ліву ногу, нахилившись вперед і зафіксувавши положення на обох руках, і підняти праву ногу; зігнути і розігнути ліву ногу; виконати аналогічну вправу для правої ноги. 12) Присідання: ноги на ширині плечей, руки на поясі початкове положення; присідати максимально глибоко на вдиху і займати початкове положення на видиху.	15 раз 15 раз 15 раз 15 раз 15 раз 15 раз
--	--	---

--	--	--

II	Основна частина	45'
8	Нижняпрямаподачам'яча; -верхняпрямаподачам'яча; -виконаннянижньоїпрямоїта верхньоїпрямої подачі м'ячанавлучність.	15'
9	Техніка передачі м'яча: – верхня передача; – верхня передача в стрибку; – верхня передача за голову. Індивідуальнідії:вибірмісцяпідчасприйомуподачістраховкипартнера.	15'
10	Контрольний тест: -передача м'яча над собою двома руками. ЗФП: -підйом прямих ніг до перекладині; -підтягування на перекладині -в упорі на брусах вертикальні почергові рухи ногами Навчальна гра	20' 2 x макс 2 x макс 2 x макс
III	Заклучна частина	5'
11	Шикування	30'
12	Підведення підсумків	3'30"

13	Домашнє завдання: -стрибки на прямих ногах -віджимання з піднятими ногами -віджимання з вузькою постановкою рук	1' 3 x20-30р 2 x макс 2 x макс
----	--	---

План – конспект заняття № 7
з навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**»

Змістовий модуль 3. «Спортивні ігри - «Волейбол»

Мета: оволодіти знаннями, уміннями, навичками.

Задачі

- 1 Удосконалити тактику захисту.
- 2 Удосконалити техніку виконання передачі м'яча.
- 3 Сприяти розвитку швидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості.
- 4 Сприяти формуванню цілеспрямованості та почуття колективізму.

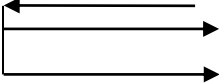
Місце проведення: спортзал ФКРКМ ДНУ імені О.Гончара

Спортивний інвентар: волейбольні м'ячі, гімнастична стінка, секундомір, свисток.

Час – 2 години

Література

1. Бондаренко, В.В., Методика навчання елементів техніки волейболу [Текст] : навчально-методичний посібник / Бондаренко, В.В., Ціпов'яз А.Т – Кременчук, 2018. 120с.
2. Гуска М.Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав [Текст]: навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Зубаль, М.В. Гуска, В.Й. Мазур- Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.
3. Задорожний, І.І. Волейбол. Навчання техніки гри [Текст] : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
4. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту) [Текст]: навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
5. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів [Текст] : підручник / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
6. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів [Текст]: навчальний посібник / Н.В. Стратій - ХНМУ, 2012 р. - 104 с.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організація, методика навчання, управління
I	Підготовча частина	25'	
1	Шикування, привітання, повідомлення мети заняття	3'	oooooooooooo o x
2	Стройові вправи	1'	
3	Ходьба та її різновиди: - звичайна; - на носках; - на п'ятах; - на зовнішній стороні ступні; - на внутрішній стороні ступні; - перекатом зп'яти на носок	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м	Слідкуємо за диханням Руки на поясі Спинаривна Слідкуємо за поставою Дистанція 1,5 кроки
4	Біг та його різновиди: - звичайний; - з захлестом гомілки; - галопом правим; - галопом лівим; - спиною вперед; - почерговим вискакуванням правої та лівої ноги вгору; - з прискоренням	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м	В повільному темпі Руки частіше Руки на поясі Спинаривна Дивитись через ліве плече По сигналу
5	Ходьба Вправи на відновлення дихання	30м	Слідкувати за диханням
6	Шикування з однієї колони в дві	1'	
7	Комплекс ЗРВ на місці 1) Розведення рук з захлестом гомілки: розставте ноги ширше плечей, руки розведені широко в сторони. Почніть робити кроки з захлестом гомілки, намагаючись доторкнутися стопами до сидниць.	10' 15 раз	Слідкувати за правильністю виконання вправ Темп виконання повільний Розводьте руки максимально широко, зводячи лопатки разом.

Одночасно з цим схрещуйте руки біля грудей, наче намагаєтеся себе обійняти.2) Обертання рук з захлестом гомілки:продовжуємо виконувати кроки з захлестом гомілки. Але тепер одночасно з цим починаємо обертати руками, розминаючи плечові суглоби і розігріваючи м'язи рук.3)Підйом рук з підйомом колін:підніміть руки вгору, ноги на ширині плечей. Почніть піднімати коліна до паралелі стегна з підлогою. Одночасно з цим опускайте руки, згинаючи їх в лікті. 4)Відведення рук в сторону: покладіть долоні на талію, ноги розставте ширше плечей. Почніть відводити руки в сторону, як ніби намагаєтеся доторкнутися пальцями до стіни збоку від вас.5) Нахили в бік: покладіть одну руку на бік, інша витягнута вгору. Почніть нахилятися по черзі в одну і іншу сторону, тягніться за руками вниз.6) Нахили до ніг:розведіть руки в сторони, ноги розставлені ширше плечей. Почніть робити нахили до підлоги, скручуючи корпус і намагаючись доторкнутися до підлоги кінчиками пальців.7) Округлення спини: прийміть положення полуприседа, руки лежать на стегнах, в спині невеликий прогин. Почніть випростатися і одночасно округляти спину в грудному відділі.8) Повороти в присіді для спини та плечей: сядьте в глибокий сумо-присід, ноги розставлені широко, коліна і шкарпетки дивляться в сторони. Упріться руками в коліна. Почніть скручувати і повертати корпус в сторону так, щоб лягти на стегно	15 раз	Робіть обертання руками з максимальною амплітудою
	15 раз	Темп виконання середній, руки прямі
	15 раз	Намагайтеся скручуватися корпусом, а не всім тілом. Виконуйте вправу в динаміці
	15 раз	При нахилах намагайтеся працювати корпусом, а не тазом..
	15 раз	Не округляйте спину при нахилі, вона залишається прямий. Зводить лопатки разом.
	15 раз	Темп виконання середній
	15 раз	Зводить лопатки разом, відчуйте як розминаються м'язи грудей, плечей, спини.
		Темп виконання середній

	спочатку однієї ноги, потім інший.9) Обертання тазом: покладіть руки на талію і почніть робити обертальні рухи тазом, нібито описуючи коло. Виконайте обертання за годинниковою стрілкою і проти годинникової стрілки.10) Махи ногами:Встаньте прямо, руки на талії. Почніть махати ногою вперед і назад, намагаючись піднімати ноги вище. 11)Згинання ніг : стати на ліву ногу, нахилившись вперед і зафіксувавши положення на обох руках, і підняти праву ногу; зігнути і розігнути ліву ногу; виконати аналогічну вправу для правої ноги. 12) Присідання: ноги на ширині плечей, руки на поясі початкове положення; присідати максимально глибоко на вдиху і займати початкове положення на видиху.	15 раз 15 раз 15 раз 15 раз	Темп виконання середній Темп виконання середній Темп виконання середній
II	Основна частина	45'	
8	Тактика захисту : -індивідуальні дії (обирання місця під час прийому подачі; -страхування партнера, який приймає м'яч після подачі та обманливої передачі).	15'	
9	Передачі м'яча обома руками зверху (із глибини майданчика для нападального удару;-біля сітки, стоячи спиною до напрямку передачі; - у стрибку вперед-угору). верхня пряма подача.	15'	

10	Контрольний тест: передача м'яча над собою двома руками. ЗФП: -віджимання на брусах -в упорі на брусах підйом колін до грудей Навчальна гра	20' 2 x макс 2 x макс	
III	Заклучна частина	5'	
11	Шикування	30'	000000000 x
12	Підведення підсумків	3'30"	Виділити найкращих
13	Домашнє завдання: -стрибки з положення сидячі -випади зі стрибком вгору -віджимання з вузькою постановкою рук	1' 2 x10-15р 2 x макс 2 x макс	

План – конспект заняття № 8
з навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**»

Змістовий модуль 3. «Спортивні ігри - «Волейбол»

Мета: оволодіти знаннями, уміннями, навичками.

Задачі

- 1 Закріпити індивідуальні дії гравця.
- 2 Удосконалити техніку виконання подач.
- 3 Сприяти розвитку швидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості.
- 4 Сприяти формуванню цілеспрямованості та почуття колективізму.

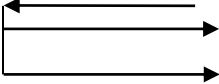
Місце проведення: спортзал ФКРКМ ДНУ імені О.Гончара

Спортивний інвентар: волейбольні м'ячі, гімнастична стінка, секундомір, свисток.

Час – 2 години

Література

1. Бондаренко, В.В., Методика навчання елементів техніки волейболу [Текст] : навчально-методичний посібник / Бондаренко, В.В., Ціпов'яз А.Т – Кременчук, 2018. 120с.
2. Гуска М.Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав [Текст]: навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Зубаль, М.В. Гуска, В.Й. Мазур- Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.
3. Задорожний, І.І. Волейбол. Навчання техніки гри [Текст] : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
4. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту) [Текст]: навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
5. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів [Текст] : підручник / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
6. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів [Текст]: навчальний посібник / Н.В. Стратій - ХНМУ, 2012 р. - 104 с.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організація, методика навчання, управління
I	Підготовча частина	25'	
1	Шикування, привітання, повідомлення мети заняття	3'	oooooooooooo o x
2	Стройові вправи	1'	
3	Ходьба та її різновиди: - звичайна; - на носках; - на п'ятах; - на зовнішній стороні ступні; - на внутрішній стороні ступні; - перекатом зп'яти на носок	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м	Слідкуємо за диханням Руки на поясі Спинаривна Слідкуємо за поставою Дистанція 1,5 кроки
4	Біг та його різновиди: - звичайний; - з захлестом гомілки; - галопом правим; - галопом лівим; - спиною вперед; - почерговим вискакуванням правої та лівої ноги вгору; - з прискоренням	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м	В повільному темпі Руки частіше Руки на поясі Спинаривна Дивитись через ліве плече По сигналу
5	Ходьба Вправи на відновлення дихання	30м	Слідкувати за диханням
6	Шикування з однієї колони в дві	1'	
7	Комплекс ЗРВ на місці 1) Розведення рук з захлестом гомілки: розставте ноги ширше плечей, руки розведені широко в сторони. Почніть робити кроки з захлестом гомілки, намагаючись доторкнутися стопами до сидниць.	10' 15 раз	Слідкувати за правильністю виконання вправ Темп виконання повільний Розводьте руки максимально широко, зводячи лопатки разом.

Одночасно з цим схрещуйте руки біля грудей, наче намагаєтеся себе обійняти.2) Обертання рук з захлестом гомілки:продовжуємо виконувати кроки з захлестом гомілки. Але тепер одночасно з цим починаємо обертати руками, розминаючи плечові суглоби і розігріваючи м'язи рук.3)Підйом рук з підйомом колін:підніміть руки вгору, ноги на ширині плечей. Почніть піднімати коліна до паралелі стегна з підлогою. Одночасно з цим опускайте руки, згинаючи їх в лікті. 4)Відведення рук в сторону: покладіть долоні на талію, ноги розставте ширше плечей. Почніть відводити руки в сторону, як ніби намагаєтеся доторкнутися пальцями до стіни збоку від вас.5) Нахили в бік: покладіть одну руку на бік, інша витягнута вгору. Почніть нахилятися по черзі в одну і іншу сторону, тягніться за руками вниз.6) Нахили до ніг:розведіть руки в сторони, ноги розставлені ширше плечей. Почніть робити нахили до підлоги, скручуючи корпус і намагаючись доторкнутися до підлоги кінчиками пальців.7) Округлення спини: прийміть положення полуприседа, руки лежать на стегнах, в спині невеликий прогин. Почніть випростатися і одночасно округляти спину в грудному відділі.8) Повороти в присіді для спини та плечей: сядьте в глибокий сумо-присід, ноги розставлені широко, коліна і шкарпетки дивляться в сторони. Упріться руками в коліна. Почніть скручувати і повертати корпус в сторону так, щоб лягти на стегно	15 раз	Робіть обертання руками з максимальною амплітудою
	15 раз	Темп виконання середній, руки прямі
	15 раз	Намагайтеся скручуватися корпусом, а не всім тілом. Виконуйте вправу в динаміці
	15 раз	При нахилах намагайтеся працювати корпусом, а не тазом..
	15 раз	Не округляйте спину при нахилі, вона залишається прямий. Зводить лопатки разом.
	15 раз	Темп виконання середній
	15 раз	Зводить лопатки разом, відчуйте як розминаються м'язи грудей, плечей, спини.
		Темп виконання середній

	спочатку однієї ноги, потім інший.9) Обертання тазом: покладіть руки на талію і почніть робити обертальні рухи тазом, нібито описуючи коло. Виконайте обертання за годинниковою стрілкою і проти годинникової стрілки.10) Махи ногами:Встаньте прямо, руки на талії. Почніть махати ногою вперед і назад, намагаючись піднімати ноги вище. 11)Згинання ніг : стати на ліву ногу, нахилившись вперед і зафіксувавши положення на обох руках, і підняти праву ногу; зігнути і розігнути ліву ногу; виконати аналогічну вправу для правої ноги. 12) Присідання: ноги на ширині плечей, руки на поясі початкове положення; присідати максимально глибоко на вдиху і займати початкове положення на видиху.	15 раз 15 раз 15 раз 15 раз	Темп виконання середній Темп виконання середній Темп виконання середній
II	Основна частина	45'	
8	-Нижня пряма подача. Вибір місця для виконання нижніх подач; -нижня пряма й боковаподачізвідстані4-6 мвідсіткитастіни.	15'	
9	-Індивідуальні дії гравця: -вибір місця для виконання другої передачі; -групові дії гравців:взаємодія двох-трьох гравців біля сітки під час розіграшу м'яча своєю командою; -команднідії гравців: прийом нижньої подачі й перша передача в зону 3;	15'	

10	Контрольний тест із ЗФП: стрибок вгору з місця. ЗФП: -віджимання на брусах -у висі на перекладині почерговий підйом прямих ніг на висоту грудей. Навчальна гра	20' 2 х макс 2 х макс	
III	Заключна частина	5'	
11	Шикування	30'	000000000 x
12	Підведення підсумків	3'30"	Виділити найкращих
13	Домашнє завдання: -віджимання від підлоги з широкою постановою рук -підйоми ніг лежачи на підлозі -віджимання від підлоги з вузькою постановкою рук	1' 2 х макс 2 х макс 2 х макс	

План – конспект заняття № 9
з навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**»

Змістовий модуль 3. «Спортивні ігри - «Волейбол»

Мета: оволодіти знаннями, уміннями, навичками.

Задачі

- 1 Удосконалити техніку подачі м'яча.
- 2 Удосконалити техніку виконання передач м'яча.
- 3 Сприяти розвитку швидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості.
- 4 Сприяти формуванню цілеспрямованості та почуття колективізму.

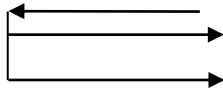
Місце проведення: спортзал ФКРКМ ДНУ імені О.Гончара

Спортивний інвентар: волейбольні м'ячі, гімнастична стінка, секундомір, свисток.

Час – 2 години

Література

1. Бондаренко, В.В., Методика навчання елементів техніки волейболу [Текст] : навчально-методичний посібник / Бондаренко, В.В., Ціпов'яз А.Т – Кременчук, 2018. 120с.
2. Гуска М.Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав [Текст]: навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Зубаль, М.В. Гуска, В.Й. Мазур- Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.
3. Задорожний, І.І. Волейбол. Навчання техніки гри [Текст] : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
4. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту) [Текст]: навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
5. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів [Текст] : підручник / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
6. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів [Текст]: навчальний посібник / Н.В. Стратій - ХНМУ, 2012 р. - 104 с.

з/п	Зміст	Дозування	Організація, методика навчання, управління
I	Підготовча частина	25'	
1	Шикування, привітання, повідомлення мети заняття	3'	ooooooooooooo o x
2	Стройові вправи	1'	
3	Ходьба та її різновиди: - звичайна; - на носках; - на п'ятах; - на зовнішній стороні ступні; - на внутрішній стороні ступні; - перекатом зп'яти на носок	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м	Слідкуємо за диханням Руки на поясі Спинарівна Слідкуємо за поставою Дистанція 1,5 кроки
4	Біг та його різновиди: - звичайний; - з захлестом гомілки; - галопом правим; - галопомлівим; - спиною вперед; - почерговим вискакуванням правої та лівої ноги вгору; - з прискоренням	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м	В повільному темпі Руки частіше Руки на поясі Спинарівна Дивитись через ліве плече По сигналу
5	Ходьба Вправи на відновлення дихання	30м	Слідкувати за диханням
6	Шикування з однієї колони в дві	1'	
7	Комплекс ЗРВ на місці 1) Розведення рук з захлестом гомілки: розставте ноги ширше плечей, руки	10' 15 раз	Слідкувати за правиль-

розведені широко в сторони. Почніть робити кроки з захлестом гомілки, намагаючись доторкнутися стопами до сидниць. Одночасно з цим схрещуйте руки біля грудей, наче намагаєтеся себе обійняти.2) Обертання рук з захлестом гомілки:продовжуємо виконувати кроки з захлестом гомілки. Але тепер одночасно з цим починаємо обертати руками, розминаючи плечові суглоби і розігріваючи м'язи рук.3)Підйом рук з підйомом колін:підніміть руки вгору, ноги на ширині плечей. Почніть піднімати коліна до паралелі стегна з підлогою. Одночасно з цим опускайте руки, згинаючи їх в лікті. 4)Відведення рук в сторону: покладіть долоні на талію, ноги розставте ширше плечей. Почніть відводити руки в сторону, як ніби намагаєтеся доторкнутися пальцями до стіни збоку від вас.5) Нахили в бік: покладіть одну руку на бік, інша витягнута вгору. Почніть нахилитися по черзі в одну і іншу сторону, тягніться за руками вниз.6) Нахили до ніг:розведіть руки в сторони, ноги розставлені ширше плечей. Почніть робити нахили до підлоги, скручуючи корпус і намагаючись доторкнутися до підлоги кінчиками пальців.7) Округлення спини: прийміть положення полуприседа, руки лежать на стегнах, в спині невеликий прогин. Почніть випростатися і одночасно округляти спину в грудному відділі.8) Повороти в присіді для спини та плечей: сядьте в глибокий сумо-присід, ноги розставлені широко, коліна і шкарпетки дивляться в сторони. Упріться руками в коліна. Почніть скручувати і повертати корпус в сторону так, щоб лягти на стегно спочатку однієї ноги, потім інший.9) Обертання тазом: покладіть руки на талію і почніть робити обертальні рухи тазом, нібито описуючи коло. Виконайте обертання за годинниковою стрілкою і проти годинникової стрілки.10) Махи	15 раз	ністю виконання вправ Темп виконання повільний Розводьте руки максимально широко, зводячи лопатки разом.
	15 раз	Робіть обертання руками з максимальною амплітудою
	15 раз	Темп виконання середній, руки прямі
	15 раз	Намагайтеся скручуватися корпусом, а не всім тілом. Виконуйте вправу в динаміці
	15 раз	При нахилах намагайтеся працювати корпусом, а не тазом..
	15 раз	Не округляйте спину при нахилі, вона залишається прямий. Зводить лопатки разом.

	ногами:Встаньте прямо, руки на талії. Почніть махати ногою вперед і назад, намагаючись піднімати ноги вище. 11)Згинання ніг : стати на ліву ногу, нахилившись вперед і зафіксувавши положення на обох руках, і підняти праву ногу; зігнути і розігнути ліву ногу; виконати аналогічну вправу для правої ноги. 12) Присідання: ноги на ширині плечей, руки на поясі початкове положення; присідати максимально глибоко на вдиху і займати початкове положення на видиху.	15 раз 15 раз 15 раз 15 раз 15 раз	Темп виконання середній Зводить лопатки разом, відчуйте як розминаються м'язи грудей, плечей, спини. Темп виконання середній Темп виконання середній Темп виконання середній Темп виконання середній
II	Основна частина	45'	

8	-передача м'яча зверху двома руками біля сітки, стоячи спиною до неї; - передачам'ячазверху двома руками устрибку; -прийом м'ячазнизу двома руками;- виконання нижньої передачі на точність.	15'	
9	-нижня пряма подача м'яча; - верхня пряма подача м'яча; - виконання нижньої прямої та верхньої прямої подачі м'яча на влучність.	15'	
10	Контрольний тест: — подача м'яча. ЗФП -віджимання на брусах -вихід силою на перекладині Навчальна гра	20' 2 х макс 2 х макс	
III	Заклучна частина	5'	
11	Шиккування	30'	000000000 х
12	Підведення підсумків	3'30"	Виділити найкращих
13	Домашнє завдання: -віджимання від підлоги руки знаходяться на підставах на височині 10 сантиметрів -підйоми ніг лежачи на підлозі - підйом ніг сидячи на ступі	1' 2 х макс 2 х макс 2 х макс	Слідкувати за глибоким опусканням між підставами; слідкуємо за прямими ногами; слідкуємо за прямими ногами;

План – конспект заняття № 10
з навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**»

Змістовий модуль 3. «Спортивні ігри - «Волейбол»

Мета: оволодіти знаннями, уміннями, навичками.

Задачі

- 1 Удосконалити техніку подачі м'яча.
- 2 Удосконалити техніку виконання передач м'яча.
- 3 Сприяти розвитку швидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості.
- 4 Сприяти формуванню цілеспрямованості та почуття колективізму.

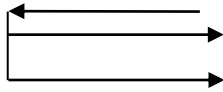
Місце проведення: спортзал ФКРКМ ДНУ імені О.Гончара

Спортивний інвентар: волейбольні м'ячі, гімнастична стінка, секундомір, свисток.

Час – 2 години

Література

1. Бондаренко, В.В., Методика навчання елементів техніки волейболу [Текст] : навчально-методичний посібник / Бондаренко, В.В., Ціпов'яз А.Т – Кременчук, 2018. 120с.
2. Гуска М.Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав [Текст]: навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Зубаль, М.В. Гуска, В.Й. Мазур- Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.
3. Задорожний, І.І. Волейбол. Навчання техніки гри [Текст] : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
4. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту) [Текст]: навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
5. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів [Текст] : підручник / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
6. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів [Текст]: навчальний посібник / Н.В. Стратій - ХНМУ, 2012 р. - 104 с.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організація, методика навчання, управління
I	Підготовча частина	25'	
1	Шикування, привітання, повідомлення мети заняття	3'	ooooooooooooo o x
2	Стройові вправи	1'	
3	Ходьба та її різновиди: - звичайна; - на носках; - на п'ятах; - на зовнішній стороні ступні; - на внутрішній стороні ступні; - перекатом зп'яти на носок	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м	Слідкуємо за диханням Руки на поясі Спинарівна Слідкуємо за поставою Дистанція 1,5 кроки
4	Біг та його різновиди: - звичайний; - з захлестом гомілки; - галопом правим; - галопомлівим; - спиною вперед; - почерговим вискакуванням правої та лівої ноги вгору; - з прискоренням	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м	В повільному темпі Рухи частіше Руки на поясі Спинарівна Дивитись через ліве плече По сигналу
5	Ходьба Вправи на відновлення дихання	30м	Слідкувати за диханням
6	Шикування з однієї колони в дві	1'	
7	Комплекс ЗРВ на місці 1) Розведення рук з захлестом гомілки: розставте ноги ширше плечей, руки	10' 15 раз	Слідкувати за правиль-

розведені широко в сторони. Почніть робити кроки з захлестом гомілки, намагаючись доторкнутися стопами до сидниць. Одночасно з цим схрещуйте руки біля грудей, наче намагаєтеся себе обійняти.2) Обертання рук з захлестом гомілки:продовжуємо виконувати кроки з захлестом гомілки. Але тепер одночасно з цим починаємо обертати руками, розминаючи плечові суглоби і розігріваючи м'язи рук.3)Підйом рук з підйомом колін:підніміть руки вгору, ноги на ширині плечей. Почніть піднімати коліна до паралелі стегна з підлогою. Одночасно з цим опускайте руки, згинаючи їх в лікті. 4)Відведення рук в сторону: покладіть долоні на талію, ноги розставте ширше плечей. Почніть відводити руки в сторону, як ніби намагаєтеся доторкнутися пальцями до стіни збоку від вас.5) Нахили в бік: покладіть одну руку на бік, інша витягнута вгору. Почніть нахилятися по черзі в одну і іншу сторону, тягніться за руками вниз.6) Нахили до ніг:розведіть руки в сторони, ноги розставлені ширше плечей. Почніть робити нахили до підлоги, скручуючи корпус і намагаючись доторкнутися до підлоги кінчиками пальців.7) Округлення спини: прийміть положення полуприседа, руки лежать на стегнах, в спині невеликий прогин. Почніть випростатися і одночасно округляти спину в грудному відділі.8) Повороти в присіді для спини та плечей: сядьте в глибокий сумо-присід, ноги розставлені широко, коліна і шкарпетки дивляться в сторони. Упріться руками в коліна. Почніть скручувати і повертати корпус в сторону так, щоб лягти на стегно спочатку однієї ноги, потім інший.9) Обертання тазом: покладіть руки на талію і почніть робити обертальні рухи тазом, нібито описуючи коло. Виконайте обертання за годинниковою стрілкою і проти годинникової стрілки.10) Махи	15 раз	ністю виконання вправ Темп виконання повільний Розводьте руки максимально широко, зводячи лопатки разом.
	15 раз	Робіть обертання руками з максимальною амплітудою
	15 раз	Темп виконання середній, руки прямі
	15 раз	Намагайтеся скручуватися корпусом, а не всім тілом. Виконуйте вправу в динаміці
	15 раз	При нахилах намагайтеся працювати корпусом, а не тазом..
	15 раз	Не округляйте спину при нахилі, вона залишається прямий. Зводить лопатки разом.
	15 раз	
	15 раз	

	ногами:Встаньте прямо, руки на талії. Почніть махати ногою вперед і назад, намагаючись піднімати ноги вище. 11)Згинання ніг : стати на ліву ногу, нахилившись вперед і зафіксувавши положення на обох руках, і підняти праву ногу; зігнути і розігнути ліву ногу; виконати аналогічну вправу для правої ноги. 12) Присідання: ноги на ширині плечей, руки на поясі початкове положення; присідати максимально глибоко на вдиху і займати початкове положення на видиху.	15 раз 15 раз 15 раз 15 раз 15 раз	Темп виконання середній Зводить лопатки разом, відчуйте як розминаються м'язи грудей, плечей, спини. Темп виконання середній Темп виконання середній Темп виконання середній Темп виконання середній
II	Основна частина	45'	

8	-передача м'яча зверху двома руками біля сітки, стоячи спиною до неї; - передачам'ячазверху двома руками устрибку; -прийом м'ячазнизу двома руками;- виконання нижньої передачі на точність.	15'	
9	-нижня пряма подача м'яча; - верхня пряма подача м'яча; - виконання нижньої прямої та верхньої прямої подачі м'яча на влучність.	15'	
10	ЗФП - віджимання на брусах -вихід силою на перекладині Навчальна гра	20' 2 х макс 2 х макс	
III	Заклучна частина	5'	
11	Шикування	30'	000000000 х
12	Підведення підсумків	3'30"	Виділити найкращих
13	Домашнє завдання: -віджимання від підлоги руки знаходяться на підставах на височині 10 сантиметрів -підйоми ніг лежачи на підлозі - підйом ніг сидячи на ступі -сидячи на підлозі нахил до прямих ніг	1' 2 х макс 2 х макс 2 х макс 2 х 40 сек.	Слідкувати за глибоким опусканням між підставами; слідкуємо за прямими ногами; слідкуємо за прямими ногами;

План – конспект заняття № 11
з навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**»

Змістовий модуль 3. «Спортивні ігри - «Волейбол»

Мета: оволодіти знаннями, уміннями, навичками.

Задачі

- 1 Удосконалити техніку передачі м'яча.
- 2 Закріпити техніку виконання вправ з ЗФП.
- 3 Сприяти розвитку швидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості.
- 4 Сприяти формуванню цілеспрямованості та почуття колективізму.

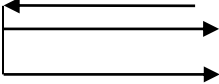
Місце проведення: спортзал ФКРКМ ДНУ імені О.Гончара

Спортивний інвентар: волейбольні м'ячі, гімнастична стінка, секундомір, свисток.

Час – 2 години

Література

1. Бондаренко, В.В., Методика навчання елементів техніки волейболу [Текст] : навчально-методичний посібник / Бондаренко, В.В., Ціпов'яз А.Т – Кременчук, 2018. 120с.
2. Гуска М.Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав [Текст]: навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Зубаль, М.В. Гуска, В.Й. Мазур- Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.
3. Задорожний, І.І. Волейбол. Навчання техніки гри [Текст] : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
4. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту) [Текст]: навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
5. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів [Текст] : підручник / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
6. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів [Текст]: навчальний посібник / Н.В. Стратій - ХНМУ, 2012 р. - 104 с.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організація, методика навчання, управління
I	Підготовча частина	25'	
1	Шикування, привітання, повідомлення мети заняття	3'	oooooooooooo o x
2	Стройові вправи	1'	
3	Ходьба та її різновиди: - звичайна; - на носках; - на п'ятах; - на зовнішній стороні ступні; - на внутрішній стороні ступні; - перекастом зп'яти на носок	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м	Слідкуємо за диханням Руки на поясі Спинаривна Слідкуємо за поставою Дистанція 1,5 кроки
4	Біг та його різновиди: - звичайний; - з захлестом гомілки; - галопом правим; - галопом лівим; - спиною вперед; - почерговим вискакуванням правої та лівої ноги вгору; - з прискоренням	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м	В повільному темпі Руки частіше Руки на поясі Спинаривна Дивитись через ліве плече По сигналу
5	Ходьба Вправи на відновлення дихання	30м	Слідкувати за диханням
6	Шикування з однієї колони в дві	1'	
7	Комплекс ЗРВ на місці 1) Розведення рук з захлестом гомілки: розставте ноги ширше плечей, руки розведені широко в сторони. Почніть робити кроки з захлестом гомілки, намагаючись доторкнутися стопами до сидниць.	10' 15 раз	Слідкувати за правильністю виконання вправ Темп виконання повільний Розводьте руки максимально широко, зводячи лопатки разом.

Одночасно з цим схрещуйте руки біля грудей, наче намагаєтеся себе обійняти.2) Обертання рук з захлестом гомілки:продовжуємо виконувати кроки з захлестом гомілки. Але тепер одночасно з цим починаємо обертати руками, розминаючи плечові суглоби і розігріваючи м'язи рук.3)Підйом рук з підйомом колін:підніміть руки вгору, ноги на ширині плечей. Почніть піднімати коліна до паралелі стегна з підлогою. Одночасно з цим опускайте руки, згинаючи їх в лікті. 4)Відведення рук в сторону: покладіть долоні на талію, ноги розставте ширше плечей. Почніть відводити руки в сторону, як ніби намагаєтеся доторкнутися пальцями до стіни збоку від вас.5) Нахили в бік: покладіть одну руку на бік, інша витягнута вгору. Почніть нахилятися по черзі в одну і іншу сторону, тягніться за руками вниз.6) Нахили до ніг:розведіть руки в сторони, ноги розставлені ширше плечей. Почніть робити нахили до підлоги, скручуючи корпус і намагаючись доторкнутися до підлоги кінчиками пальців.7) Округлення спини: прийміть положення полуприседа, руки лежать на стегнах, в спині невеликий прогин. Почніть випростатися і одночасно округляти спину в грудному відділі.8) Повороти в присіді для спини та плечей: сядьте в глибокий сумо-присід, ноги розставлені широко, коліна і шкарпетки дивляться в сторони. Упріться руками в коліна. Почніть скручувати і повертати корпус в сторону так, щоб лягти на стегно	15 раз	Робіть обертання руками з максимальною амплітудою
	15 раз	Темп виконання середній, руки прямі
	15 раз	Намагайтеся скручуватися корпусом, а не всім тілом. Виконуйте вправу в динаміці
	15 раз	При нахилах намагайтеся працювати корпусом, а не тазом..
	15 раз	Не округляйте спину при нахилі, вона залишається прямий. Зводить лопатки разом.
	15 раз	Темп виконання середній
	15 раз	Зводить лопатки разом, відчуйте як розминаються м'язи грудей, плечей, спини.
		Темп виконання середній

	спочатку однієї ноги, потім інший.9) Обертання тазом: покладіть руки на талію і почніть робити обертальні рухи тазом, нібито описуючи коло. Виконайте обертання за годинниковою стрілкою і проти годинникової стрілки.10) Махи ногами:Встаньте прямо, руки на талії. Почніть махати ногою вперед і назад, намагаючись піднімати ноги вище. 11)Згинання ніг : стати на ліву ногу, нахилившись вперед і зафіксувавши положення на обох руках, і підняти праву ногу; зігнути і розігнути ліву ногу; виконати аналогічну вправу для правої ноги. 12) Присідання: ноги на ширині плечей, руки на поясі початкове положення; присідати максимально глибоко на вдиху і займати початкове положення на видиху.	15 раз 15 раз 15 раз 15 раз	Темп виконання середній Темп виконання середній Темп виконання середній
II	Основна частина	45'	
8	-Передачі м'яча обома руками зверху (на точність, із пересуванням у парах; -зустрічна передача, передачі у трикутнику); -відбивання м'яча у стрибку кулаком через сітку.	15'	
9	Контрольний тест з ЗФП: - нахил тулуба (сидячи на підлозі).	15'	

10	ЗФП: -вис на перекладині з виходом ніг в «куточок» і фіксацією положення наскільки можливо; -віджимання на брусах (корпус прямий); -часткові підтягування на перекладині Навчальна гра	20' 2 х макс 2 х макс 2 х макс	
III	Заключна частина	5'	
11	Шикування	30'	000000000 x
12	Підведення підсумків	3'30"	Виділити найкращих
13	Домашнє завдання: -віджимання від підлоги руки знаходяться на підставах на височині 10 сантиметрів; -почергові вертикальні підйоми прямих ніг лежачи; -віджимання «будиночком» (<i>в згині тіла під кутом, для збільшення навантаження можна підняти ноги</i>);	1' 2 х макс 2 х макс 2 х макс	Слідкувати за глибоким опусканням між підставами; слідкуємо за прямими ногами; слідкуємо за прямими ногами;

План – конспект заняття № 12
з навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**»

Змістовий модуль 3. «Спортивні ігри - «Волейбол»

Мета: оволодіти знаннями, уміннями, навичками.

Задачі

- 1 Удосконалити техніку захисту.
- 2 Закріпити техніку виконання вправ з ЗФП.
- 3 Сприяти розвитку швидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості.
- 4 Сприяти формуванню цілеспрямованості та почуття колективізму.

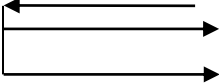
Місце проведення: спортзал ФКРКМ ДНУ імені О.Гончара

Спортивний інвентар: волейбольні м'ячі, гімнастична стінка, секундомір, свисток.

Час – 2 години

Література

1. Бондаренко, В.В., Методика навчання елементів техніки волейболу [Текст] : навчально-методичний посібник / Бондаренко, В.В., Ціпов'яз А.Т – Кременчук, 2018. 120с.
2. Гуска М.Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав [Текст]: навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Зубаль, М.В. Гуска, В.Й. Мазур- Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.
3. Задорожний, І.І. Волейбол. Навчання техніки гри [Текст] : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
4. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту) [Текст]: навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
5. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів [Текст] : підручник / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
6. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів [Текст]: навчальний посібник / Н.В. Стратій - ХНМУ, 2012 р. - 104 с.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організація, методика навчання, управління
I	Підготовча частина	25'	
1	Шикування, привітання, повідомлення мети заняття	3'	oooooooooooo o x
2	Стройові вправи	1'	
3	Ходьба та її різновиди: - звичайна; - на носках; - на п'ятах; - на зовнішній стороні ступні; - на внутрішній стороні ступні; - перекатом зп'яти на носок	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м	Слідкуємо за диханням Руки на поясі Спинаривна Слідкуємо за поставою Дистанція 1,5 кроки
4	Біг та його різновиди: - звичайний; - з захлестом гомілки; - галопом правим; - галопом лівим; - спиною вперед; - почерговим вискакуванням правої та лівої ноги вгору; - з прискоренням	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м	В повільному темпі Руки частіше Руки на поясі Спинаривна Дивитись через ліве плече По сигналу
5	Ходьба Вправи на відновлення дихання	30м	Слідкувати за диханням
6	Шикування з однієї колони в дві	1'	
7	Комплекс ЗРВ на місці 1) Розведення рук з захлестом гомілки: розставте ноги ширше плечей, руки розведені широко в сторони. Почніть робити кроки з захлестом гомілки, намагаючись доторкнутися стопами до сидниць.	10' 15 раз	Слідкувати за правильністю виконання вправ Темп виконання повільний Розводьте руки максимально широко, зводячи лопатки разом.

Одночасно з цим схрещуйте руки біля грудей, наче намагаєтеся себе обійняти.2) Обертання рук з захлестом гомілки:продовжуємо виконувати кроки з захлестом гомілки. Але тепер одночасно з цим починаємо обертати руками, розминаючи плечові суглоби і розігріваючи м'язи рук.3)Підйом рук з підйомом колін:підніміть руки вгору, ноги на ширині плечей. Почніть піднімати коліна до паралелі стегна з підлогою. Одночасно з цим опускайте руки, згинаючи їх в лікті. 4)Відведення рук в сторону: покладіть долоні на талію, ноги розставте ширше плечей. Почніть відводити руки в сторону, як ніби намагаєтеся доторкнутися пальцями до стіни збоку від вас.5) Нахили в бік: покладіть одну руку на бік, інша витягнута вгору. Почніть нахилятися по черзі в одну і іншу сторону, тягніться за руками вниз.6) Нахили до ніг:розведіть руки в сторони, ноги розставлені ширше плечей. Почніть робити нахили до підлоги, скручуючи корпус і намагаючись доторкнутися до підлоги кінчиками пальців.7) Округлення спини: прийміть положення полуприседа, руки лежать на стегнах, в спині невеликий прогин. Почніть випростатися і одночасно округляти спину в грудному відділі.8) Повороти в присіді для спини та плечей: сядьте в глибокий сумо-присід, ноги розставлені широко, коліна і шкарпетки дивляться в сторони. Упріться руками в коліна. Почніть скручувати і повертати корпус в сторону так, щоб лягти на стегно	15 раз	Робіть обертання руками з максимальною амплітудою
	15 раз	Темп виконання середній, руки прямі
	15 раз	Намагайтеся скручуватися корпусом, а не всім тілом. Виконуйте вправу в динаміці
	15 раз	При нахилах намагайтеся працювати корпусом, а не тазом..
	15 раз	Не округляйте спину при нахилі, вона залишається прямий. Зводить лопатки разом.
	15 раз	Темп виконання середній
	15 раз	Зводить лопатки разом, відчуйте як розминаються м'язи грудей, плечей, спини.
		Темп виконання середній

	спочатку однієї ноги, потім інший.9) Обертання тазом: покладіть руки на талію і почніть робити обертальні рухи тазом, нібито описуючи коло. Виконайте обертання за годинниковою стрілкою і проти годинникової стрілки.10) Махи ногами:Встаньте прямо, руки на талії. Почніть махати ногою вперед і назад, намагаючись піднімати ноги вище. 11)Згинання ніг : стати на ліву ногу, нахилившись вперед і зафіксувавши положення на обох руках, і підняти праву ногу; зігнути і розігнути ліву ногу; виконати аналогічну вправу для правої ноги. 12) Присідання: ноги на ширині плечей, руки на поясі початкове положення; присідати максимально глибоко на вдиху і займати початкове положення на видиху.	15 раз 15 раз 15 раз 15 раз	Темп виконання середній Темп виконання середній Темп виконання середній
II	Основна частина	45'	
8	Техніка захисту: -стійки та переміщення (стартова стійка, зупинка кроком); -прийоми м'яча (обома руками зверху: м'яча, що відскочив від стіни, після пересування вбік, після кидка через сітку, після нижньої подачі; -обома руками знизу, накинутого партнером на місці та після переміщень)	15'	
9	Контрольний тест з ЗФП: - вправи на брусах – юнаки; - вправи на гімнастичній стінці – дівчата.	15'	

10	ЗФП: - Підтягування на перекладині вузьким зворотним хватом; - вихід силою на перекладині; - підйом переворотом на перекладині Навчальна гра	20' 2 х макс 2 х макс 2 х макс	
III	Заключна частина	5'	
11	Шикування	30'	000000000 x
12	Підведення підсумків	3'30"	Виділити найкращих
13	Домашнє завдання: - віджимання від підлоги з вузькою постановкою рук; - підйом корпусу з розведеними в сторони руками з підлоги силою задніх дельт лежачи на спині; - підйом ніг із положення лежачи;	1' 2 х макс 2 х макс 2 х макс	Слідкувати за глибоким опусканням тіла; слідкуємо за прямими ногами та корпусу; слідкуємо за прямими ногами;

План – конспект заняття № 13
з навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**»

Змістовий модуль 3. «Спортивні ігри - «Волейбол»

Мета: оволодіти знаннями, уміннями, навичками.

Задачі

- 1 Удосконалити техніку прийому м'яча.
- 2 Закріпити техніку виконання вправ з ЗФП.
- 3 Сприяти розвитку швидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості.
- 4 Сприяти формуванню цілеспрямованості та почуття колективізму.

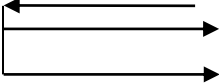
Місце проведення: спортзал ФКРКМ ДНУ імені О.Гончара

Спортивний інвентар: волейбольні м'ячі, гімнастична стінка, секундомір, свисток.

Час – 2 години

Література

1. Бондаренко, В.В., Методика навчання елементів техніки волейболу [Текст] : навчально-методичний посібник / Бондаренко, В.В., Ціпов'яз А.Т – Кременчук, 2018. 120с.
2. Гуска М.Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав [Текст]: навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Зубаль, М.В. Гуска, В.Й. Мазур- Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.
3. Задорожний, І.І. Волейбол. Навчання техніки гри [Текст] : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
4. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту) [Текст]: навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
5. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів [Текст] : підручник / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
6. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів [Текст]: навчальний посібник / Н.В. Стратій - ХНМУ, 2012 р. - 104 с.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організація, методика навчання, управління
I	Підготовча частина	25'	
1	Шикування, привітання, повідомлення мети заняття	3'	oooooooooooo o x
2	Стройові вправи	1'	
3	Ходьба та її різновиди: - звичайна; - на носках; - на п'ятах; - на зовнішній стороні ступні; - на внутрішній стороні ступні; - перекатом зп'яти на носок	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м	Слідкуємо за диханням Руки на поясі Спинаривна Слідкуємо за поставою Дистанція 1,5 кроки
4	Біг та його різновиди: - звичайний; - з захлестом гомілки; - галопом правим; - галопом лівим; - спиною вперед; - почерговим вискакуванням правої та лівої ноги вгору; - з прискоренням	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м	В повільному темпі Руки частіше Руки на поясі Спинаривна Дивитись через ліве плече По сигналу
5	Ходьба Вправи на відновлення дихання	30м	Слідкувати за диханням
6	Шикування з однієї колони в дві	1'	
7	Комплекс ЗРВ на місці 1) Розведення рук з захлестом гомілки: розставте ноги ширше плечей, руки розведені широко в сторони. Почніть робити кроки з захлестом гомілки, намагаючись доторкнутися стопами до сидниць.	10' 15 раз	Слідкувати за правильністю виконання вправ Темп виконання повільний Розводьте руки максимально широко, зводячи лопатки разом.

Одночасно з цим схрещуйте руки біля грудей, наче намагаєтеся себе обійняти.2) Обертання рук з захлестом гомілки:продовжуємо виконувати кроки з захлестом гомілки. Але тепер одночасно з цим починаємо обертати руками, розминаючи плечові суглоби і розігріваючи м'язи рук.3)Підйом рук з підйомом колін:підніміть руки вгору, ноги на ширині плечей. Почніть піднімати коліна до паралелі стегна з підлогою. Одночасно з цим опускайте руки, згинаючи їх в лікті. 4)Відведення рук в сторону: покладіть долоні на талію, ноги розставте ширше плечей. Почніть відводити руки в сторону, як ніби намагаєтеся доторкнутися пальцями до стіни збоку від вас.5) Нахили в бік: покладіть одну руку на бік, інша витягнута вгору. Почніть нахилятися по черзі в одну і іншу сторону, тягніться за руками вниз.6) Нахили до ніг:розведіть руки в сторони, ноги розставлені ширше плечей. Почніть робити нахили до підлоги, скручуючи корпус і намагаючись доторкнутися до підлоги кінчиками пальців.7) Округлення спини: прийміть положення полуприседа, руки лежать на стегнах, в спині невеликий прогин. Почніть випростатися і одночасно округляти спину в грудному відділі.8) Повороти в присіді для спини та плечей: сядьте в глибокий сумо-присід, ноги розставлені широко, коліна і шкарпетки дивляться в сторони. Упріться руками в коліна. Почніть скручувати і повертати корпус в сторону так, щоб лягти на стегно	15 раз	Робіть обертання руками з максимальною амплітудою
	15 раз	Темп виконання середній, руки прямі
	15 раз	Намагайтеся скручуватися корпусом, а не всім тілом. Виконуйте вправу в динаміці
	15 раз	При нахилах намагайтеся працювати корпусом, а не тазом..
	15 раз	Не округляйте спину при нахилі, вона залишається прямий. Зводить лопатки разом.
	15 раз	Темп виконання середній
	15 раз	Зводить лопатки разом, відчуйте як розминаються м'язи грудей, плечей, спини.
		Темп виконання середній

	спочатку однієї ноги, потім інший.9) Обертання тазом: покладіть руки на талію і почніть робити обертальні рухи тазом, нібито описуючи коло. Виконайте обертання за годинниковою стрілкою і проти годинникової стрілки.10) Махи ногами:Встаньте прямо, руки на талії. Почніть махати ногою вперед і назад, намагаючись піднімати ноги вище. 11)Згинання ніг : стати на ліву ногу, нахилившись вперед і зафіксувавши положення на обох руках, і підняти праву ногу; зігнути і розігнути ліву ногу; виконати аналогічну вправу для правої ноги. 12) Присідання: ноги на ширині плечей, руки на поясі початкове положення; присідати максимально глибоко на вдиху і займати початкове положення на видиху.	15 раз 15 раз 15 раз 15 раз	Темп виконання середній Темп виконання середній Темп виконання середній
II	Основна частина	45'	
8	Техніка захисту: -блокування (одиначне прямого нападального удару по ходу) -прийом м'яча (обом руками знизу, нижня передача на точність, обом руками зверху з випадом убік)	15'	
9	Контрольні тести: - вправи на перекладині - юнаки; - вправи на гімнастичній стінці - дівчата.	15'	

10	ЗФП: Вправи з набивними м'ячами -перекидання м'ячів одне одному; -перекидання м'ячів по колу; Навчальна гра	20' 2 x 15p 2 x 15p	
III	Заклучна частина	5'	
11	Шикування	30'	000000000 x
12	Підведення підсумків	3'30"	Виділити найкращих
13	Домашнє завдання: -планка на ліктях; -присідання зі стрибком; -підйом ніг із положення лежачи;	1' 2 x 40 сек 2 x 15p 2 x 20p	Слідкувати за прямою поставою тіла; слідкуємо за прямими ногами;

План – конспект заняття № 14
з навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**»

Змістовий модуль 3. «Спортивні ігри - «Волейбол»

Мета: оволодіти знаннями, уміннями, навичками.

Задачі

- 1 Повторити тактику командних дій.
- 2 Удосконалити тактику блокування ударів.
- 3 Сприяти розвитку швидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості.
- 4 Сприяти формуванню цілеспрямованості та почуття колективізму.

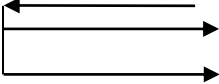
Місце проведення: спортзал ФКРКМ ДНУ імені О.Гончара

Спортивний інвентар: волейбольні м'ячі, гімнастична стінка, секундомір, свисток.

Час – 2 години

Література

1. Бондаренко, В.В., Методика навчання елементів техніки волейболу [Текст] : навчально-методичний посібник / Бондаренко, В.В., Ціпов'яз А.Т – Кременчук, 2018. 120с.
2. Гуска М.Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав [Текст]: навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Зубаль, М.В. Гуска, В.Й. Мазур- Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.
3. Задорожний, І.І. Волейбол. Навчання техніки гри [Текст] : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
4. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту) [Текст]: навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
5. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів [Текст] : підручник / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
6. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів [Текст]: навчальний посібник / Н.В. Стратій - ХНМУ, 2012 р. - 104 с.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організація, методика навчання, управління
I	Підготовча частина	25'	
1	Шикування, привітання, повідомлення мети заняття	3'	oooooooooooo o x
2	Стройові вправи	1'	
3	Ходьба та її різновиди: - звичайна; - на носках; - на п'ятах; - на зовнішній стороні ступні; - на внутрішній стороні ступні; - перекастом зп'яти на носок	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м	Слідкуємо за диханням Руки на поясі Спинаривна Слідкуємо за поставою Дистанція 1,5 кроки
4	Біг та його різновиди: - звичайний; - з захлестом гомілки; - галопом правим; - галопом лівим; - спиною вперед; - почерговим вискакуванням правої та лівої ноги вгору; - з прискоренням	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м	В повільному темпі Руки частіше Руки на поясі Спинаривна Дивитись через ліве плече По сигналу
5	Ходьба Вправи на відновлення дихання	30м	Слідкувати за диханням
6	Шикування з однієї колони в дві	1'	
7	Комплекс ЗРВ на місці 1) Розведення рук з захлестом гомілки: розставте ноги ширше плечей, руки розведені широко в сторони. Почніть робити кроки з захлестом гомілки, намагаючись доторкнутися стопами до сидниць.	10' 15 раз	Слідкувати за правильністю виконання вправ Темп виконання повільний Розводьте руки максимально широко, зводячи лопатки разом.

Одночасно з цим схрещуйте руки біля грудей, наче намагаєтеся себе обійняти.2) Обертання рук з захлестом гомілки:продовжуємо виконувати кроки з захлестом гомілки. Але тепер одночасно з цим починаємо обертати руками, розминаючи плечові суглоби і розігріваючи м'язи рук.3)Підйом рук з підйомом колін:підніміть руки вгору, ноги на ширині плечей. Почніть піднімати коліна до паралелі стегна з підлогою. Одночасно з цим опускайте руки, згинаючи їх в лікті. 4)Відведення рук в сторону: покладіть долоні на талію, ноги розставте ширше плечей. Почніть відводити руки в сторону, як ніби намагаєтеся доторкнутися пальцями до стіни збоку від вас.5) Нахили в бік: покладіть одну руку на бік, інша витягнута вгору. Почніть нахилятися по черзі в одну і іншу сторону, тягніться за руками вниз.6) Нахили до ніг:розведіть руки в сторони, ноги розставлені ширше плечей. Почніть робити нахили до підлоги, скручуючи корпус і намагаючись доторкнутися до підлоги кінчиками пальців.7) Округлення спини: прийміть положення полуприседа, руки лежать на стегнах, в спині невеликий прогин. Почніть випростатися і одночасно округляти спину в грудному відділі.8) Повороти в присіді для спини та плечей: сядьте в глибокий сумо-присід, ноги розставлені широко, коліна і шкарпетки дивляться в сторони. Упріться руками в коліна. Почніть скручувати і повертати корпус в сторону так, щоб лягти на стегно	15 раз	Робіть обертання руками з максимальною амплітудою
	15 раз	Темп виконання середній, руки прямі
	15 раз	Намагайтеся скручуватися корпусом, а не всім тілом. Виконуйте вправу в динаміці
	15 раз	При нахилах намагайтеся працювати корпусом, а не тазом..
	15 раз	Не округляйте спину при нахилі, вона залишається прямий. Зводить лопатки разом.
	15 раз	Темп виконання середній
	15 раз	Зводить лопатки разом, відчуйте як розминаються м'язи грудей, плечей, спини.
		Темп виконання середній

	спочатку однієї ноги, потім інший.9) Обертання тазом: покладіть руки на талію і почніть робити обертальні рухи тазом, нібито описуючи коло. Виконайте обертання за годинниковою стрілкою і проти годинникової стрілки.10) Махи ногами:Встаньте прямо, руки на талії. Почніть махати ногою вперед і назад, намагаючись піднімати ноги вище. 11)Згинання ніг : стати на ліву ногу, нахилившись вперед і зафіксувавши положення на обох руках, і підняти праву ногу; зігнути і розігнути ліву ногу; виконати аналогічну вправу для правої ноги. 12) Присідання: ноги на ширині плечей, руки на поясі початкове положення; присідати максимально глибоко на вдиху і займати початкове положення на видиху.	15 раз 15 раз 15 раз 15 раз	Темп виконання середній Темп виконання середній Темп виконання середній
II	Основна частина	45'	
8	Командні дії (розташування гравців під час прийому нижньої та верхньої прямих подач)	15'	
9	Навчання групового блокування. Навчання командним тактичним діям захисту (швидкий перехід від нападу до захисту).	15'	
10	ЗФП: -вправи на перекладині: -підтягування хват зверху -підйом колін до грудей у висі на перекладині Навчальна гра	20' 2 x макс 2 x 15p	

III	Заключна частина	5'	
11	Шикування	30'	000000000 x
12	Підведення підсумків	3'30"	Виділити найкращих
13	Домашнє завдання: -планка на ліктях з переходом в планку на прямих руках; -віджимання від підлоги; -присідання на стілець	1' 2 x 30 сек 2 x 30сек 2 x 20р	Слідкувати за прямою поставою тіла Слідкувати за прямою поставою тіла;

План – конспект заняття № 15
з навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**»

Змістовий модуль 3. «Спортивні ігри - «Волейбол»

Мета: оволодіти знаннями, уміннями, навичками.

Задачі

- 1 Закріпити техніку передачі та прийому м'яча.
- 2 Повторити техніку нападаючих ударів.
- 3 Сприяти розвитку швидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості.
- 4 Сприяти формуванню цілеспрямованості та почуття колективізму.

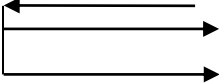
Місце проведення: спортзал ФКРКМ ДНУ імені О.Гончара

Спортивний інвентар: волейбольні м'ячі, гімнастична стінка, секундомір, свисток.

Час – 2 години

Література

1. Бондаренко, В.В., Методика навчання елементів техніки волейболу [Текст] : навчально-методичний посібник / Бондаренко, В.В., Ціпов'яз А.Т – Кременчук, 2018. 120с.
2. Гуска М.Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав [Текст]: навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Зубаль, М.В. Гуска, В.Й. Мазур- Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.
3. Задорожний, І.І. Волейбол. Навчання техніки гри [Текст] : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
4. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту) [Текст]: навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
5. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів [Текст] : підручник / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
6. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів [Текст]: навчальний посібник / Н.В. Стратій - ХНМУ, 2012 р. - 104 с.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організація, методика навчання, управління
I	Підготовча частина	25'	
1	Шикування, привітання, повідомлення мети заняття	3'	oooooooooooo o x
2	Стройові вправи	1'	
3	Ходьба та її різновиди: - звичайна; - на носках; - на п'ятах; - на зовнішній стороні ступні; - на внутрішній стороні ступні; - перекатом зп'яти на носок	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м	Слідкуємо за диханням Руки на поясі Спинаривна Слідкуємо за поставою Дистанція 1,5 кроки
4	Біг та його різновиди: - звичайний; - з захлестом гомілки; - галопом правим; - галопом лівим; - спиною вперед; - почерговим вискакуванням правої та лівої ноги вгору; - з прискоренням	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м	В повільному темпі Руки частіше Руки на поясі Спинаривна Дивитись через ліве плече По сигналу
5	Ходьба Вправи на відновлення дихання	30м	Слідкувати за диханням
6	Шикування з однієї колони в дві	1'	
7	Комплекс ЗРВ на місці 1) Розведення рук з захлестом гомілки: розставте ноги ширше плечей, руки розведені широко в сторони. Почніть робити кроки з захлестом гомілки, намагаючись доторкнутися стопами до сидниць.	10' 15 раз	Слідкувати за правильністю виконання вправ Темп виконання повільний Розводьте руки максимально широко, зводячи лопатки разом.

Одночасно з цим схрещуйте руки біля грудей, наче намагаєтеся себе обійняти.2) Обертання рук з захлестом гомілки:продовжуємо виконувати кроки з захлестом гомілки. Але тепер одночасно з цим починаємо обертати руками, розминаючи плечові суглоби і розігріваючи м'язи рук.3)Підйом рук з підйомом колін:підніміть руки вгору, ноги на ширині плечей. Почніть піднімати коліна до паралелі стегна з підлогою. Одночасно з цим опускайте руки, згинаючи їх в лікті. 4)Відведення рук в сторону: покладіть долоні на талію, ноги розставте ширше плечей. Почніть відводити руки в сторону, як ніби намагаєтеся доторкнутися пальцями до стіни збоку від вас.5) Нахили в бік: покладіть одну руку на бік, інша витягнута вгору. Почніть нахилятися по черзі в одну і іншу сторону, тягніться за руками вниз.6) Нахили до ніг:розведіть руки в сторони, ноги розставлені ширше плечей. Почніть робити нахили до підлоги, скручуючи корпус і намагаючись доторкнутися до підлоги кінчиками пальців.7) Округлення спини: прийміть положення полуприседа, руки лежать на стегнах, в спині невеликий прогин. Почніть випростатися і одночасно округляти спину в грудному відділі.8) Повороти в присіді для спини та плечей: сядьте в глибокий сумо-присід, ноги розставлені широко, коліна і шкарпетки дивляться в сторони. Упріться руками в коліна. Почніть скручувати і повертати корпус в сторону так, щоб лягти на стегно	15 раз	Робіть обертання руками з максимальною амплітудою
	15 раз	Темп виконання середній, руки прямі
	15 раз	Намагайтеся скручуватися корпусом, а не всім тілом. Виконуйте вправу в динаміці
	15 раз	При нахилах намагайтеся працювати корпусом, а не тазом..
	15 раз	Не округляйте спину при нахилі, вона залишається прямий. Зводить лопатки разом.
	15 раз	Темп виконання середній
	15 раз	Зводить лопатки разом, відчуйте як розминаються м'язи грудей, плечей, спини.
		Темп виконання середній

	спочатку однієї ноги, потім інший.9) Обертання тазом: покладіть руки на талію і почніть робити обертальні рухи тазом, нібито описуючи коло. Виконайте обертання за годинниковою стрілкою і проти годинникової стрілки.10) Махи ногами:Встаньте прямо, руки на талії. Почніть махати ногою вперед і назад, намагаючись піднімати ноги вище. 11)Згинання ніг : стати на ліву ногу, нахилившись вперед і зафіксувавши положення на обох руках, і підняти праву ногу; зігнути і розігнути ліву ногу; виконати аналогічну вправу для правої ноги. 12) Присідання: ноги на ширині плечей, руки на поясі початкове положення; присідати максимально глибоко на вдиху і займати початкове положення на видиху.	15 раз 15 раз 15 раз 15 раз	Темп виконання середній Темп виконання середній Темп виконання середній
II	Основна частина	45'	
8	Передачі та прийоми м'яча зверху двома руками, знизудвома руками, на влучність, із пересуванням у парах, у трійках; -відбивання м'яча у стрибку.	15'	
9	Нападаючи удари (сильнішою рукою з розбігу; -через сітку по м'ячу, що підкинутий партнером	15'	

10	ЗФП: -підтягування на перекладині вузьким хватом; - підйом колін до грудей у висі на перекладині з зігнутими руками -вистрибування з положення присівши Навчальна гра	20' 2 x макс 2 x 15р 2 x 10-15р	
III	Заключна частина	5'	
11	Шикування	30'	000000000 x
12	Підведення підсумків	3'30"	Виділити найкращих
13	Домашнє завдання: -випади з підняттям коліна; - віджимання від підлоги з широкою постановкою рук; - підйоми ніг лежачи на підлозі	1' 2 x 15р 2 x макс 2 x 20р	Слідкувати за прямою поставою тіла Слідкувати за прямою поставою тіла;

План – конспект заняття № 16
з навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**»

Змістовий модуль 3. «Спортивні ігри - «Волейбол»

Мета: оволодіти знаннями, уміннями, навичками.

Задачі

- 1 Удосконалити техніку передачі та прийому м'яча.
- 2 Удосконалити техніку нападаючих ударів.
- 3 Сприяти розвитку швидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості.
- 4 Сприяти формуванню цілеспрямованості та почуття колективізму.

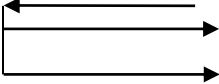
Місце проведення: спортзал ФКРКМ ДНУ імені О.Гончара

Спортивний інвентар: волейбольні м'ячі, гімнастична стінка, секундомір, свисток.

Час – 2 години

Література

1. Бондаренко, В.В., Методика навчання елементів техніки волейболу [Текст] : навчально-методичний посібник / Бондаренко, В.В., Ціпов'яз А.Т – Кременчук, 2018. 120с.
2. Гуска М.Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав [Текст]: навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Зубаль, М.В. Гуска, В.Й. Мазур- Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.
3. Задорожний, І.І. Волейбол. Навчання техніки гри [Текст] : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
4. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту) [Текст]: навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
5. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів [Текст] : підручник / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
6. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів [Текст]: навчальний посібник / Н.В. Стратій - ХНМУ, 2012 р. - 104 с.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організація, методика навчання, управління
I	Підготовча частина	25'	
1	Шикування, привітання, повідомлення мети заняття	3'	oooooooooooo o x
2	Стройові вправи	1'	
3	Ходьба та її різновиди: - звичайна; - на носках; - на п'ятах; - на зовнішній стороні ступні; - на внутрішній стороні ступні; - перекатом зп'яти на носок	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м	Слідкуємо за диханням Руки на поясі Спинаривна Слідкуємо за поставою Дистанція 1,5 кроки
4	Біг та його різновиди: - звичайний; - з захлестом гомілки; - галопом правим; - галопом лівим; - спиною вперед; - почерговим вискакуванням правої та лівої ноги вгору; - з прискоренням	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м	В повільному темпі Руки частіше Руки на поясі Спинаривна Дивитись через ліве плече По сигналу
5	Ходьба Вправи на відновлення дихання	30м	Слідкувати за диханням
6	Шикування з однієї колони в дві	1'	
7	Комплекс ЗРВ на місці 1) Розведення рук з захлестом гомілки: розставте ноги ширше плечей, руки розведені широко в сторони. Почніть робити кроки з захлестом гомілки, намагаючись доторкнутися стопами до сидниць.	10' 15 раз	Слідкувати за правильністю виконання вправ Темп виконання повільний Розводьте руки максимально широко, зводячи лопатки разом.

Одночасно з цим схрещуйте руки біля грудей, наче намагаєтеся себе обійняти.2) Обертання рук з захлестом гомілки:продовжуємо виконувати кроки з захлестом гомілки. Але тепер одночасно з цим починаємо обертати руками, розминаючи плечові суглоби і розігріваючи м'язи рук.3)Підйом рук з підйомом колін:підніміть руки вгору, ноги на ширині плечей. Почніть піднімати коліна до паралелі стегна з підлогою. Одночасно з цим опускайте руки, згинаючи їх в лікті. 4)Відведення рук в сторону: покладіть долоні на талію, ноги розставте ширше плечей. Почніть відводити руки в сторону, як ніби намагаєтеся доторкнутися пальцями до стіни збоку від вас.5) Нахили в бік: покладіть одну руку на бік, інша витягнута вгору. Почніть нахилятися по черзі в одну і іншу сторону, тягніться за руками вниз.6) Нахили до ніг:розведіть руки в сторони, ноги розставлені ширше плечей. Почніть робити нахили до підлоги, скручуючи корпус і намагаючись доторкнутися до підлоги кінчиками пальців.7) Округлення спини: прийміть положення полуприседа, руки лежать на стегнах, в спині невеликий прогин. Почніть випростатися і одночасно округляти спину в грудному відділі.8) Повороти в присіді для спини та плечей: сядьте в глибокий сумо-присід, ноги розставлені широко, коліна і шкарпетки дивляться в сторони. Упріться руками в коліна. Почніть скручувати і повертати корпус в сторону так, щоб лягти на стегно	15 раз	Робіть обертання руками з максимальною амплітудою
	15 раз	Темп виконання середній, руки прямі
	15 раз	Намагайтеся скручуватися корпусом, а не всім тілом. Виконуйте вправу в динаміці
	15 раз	При нахилах намагайтеся працювати корпусом, а не тазом..
	15 раз	Не округляйте спину при нахилі, вона залишається прямий. Зводить лопатки разом.
	15 раз	Темп виконання середній
	15 раз	Зводить лопатки разом, відчуйте як розминаються м'язи грудей, плечей, спини.
		Темп виконання середній

	спочатку однієї ноги, потім інший.9) Обертання тазом: покладіть руки на талію і почніть робити обертальні рухи тазом, нібито описуючи коло. Виконайте обертання за годинниковою стрілкою і проти годинникової стрілки.10) Махи ногами:Встаньте прямо, руки на талії. Почніть махати ногою вперед і назад, намагаючись піднімати ноги вище. 11)Згинання ніг : стати на ліву ногу, нахилившись вперед і зафіксувавши положення на обох руках, і підняти праву ногу; зігнути і розігнути ліву ногу; виконати аналогічну вправу для правої ноги. 12) Присідання: ноги на ширині плечей, руки на поясі початкове положення; присідати максимально глибоко на вдиху і займати початкове положення на видиху.	15 раз 15 раз 15 раз 15 раз	Темп виконання середній Темп виконання середній Темп виконання середній
II	Основна частина	45'	
8	Передачі та прийоми м'яча зверху двома руками, знизудвома руками, на влучність, із пересуванням у парах, у трійках; -відбивання м'яча у стрибку.	15'	
9	Нападаючи удари (сильнішою рукою з розбігу; -через сітку по м'ячу, що підкинутий партнером	15'	

10	ЗФП: -підтягування на перекладині вузьким хватом; - підйом колін до грудей у висі на перекладині з зігнутими руками -вистрибування з положення присівши Навчальна гра	20' 2 x макс 2 x 15р 2 x 10-15р	
III	Заключна частина	5'	
11	Шикування	30'	000000000 x
12	Підведення підсумків	3'30"	Виділити найкращих
13	Домашнє завдання: -випади з підняттям коліна; - віджимання від підлоги з широкою постановкою рук; - підйоми ніг лежачи на підлозі	1' 2 x 15р 2 x макс 2 x 20р	Слідкувати за прямою поставою тіла Слідкувати за прямою поставою тіла;

План – конспект заняття № 17
з навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**»

Змістовий модуль 3. «Спортивні ігри - «Волейбол»

Мета: оволодіти знаннями, уміннями, навичками.

Задачі

- 1 Закріпити техніку передачі та прийому м'яча.
- 2Повторити техніку нападаючих ударів.
- 3Сприяти розвитку швидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості.
- 4Сприяти формуванню цілеспрямованості та почуття колективізму.

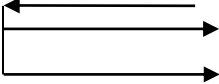
Місце проведення: спортзал ФКРКМ ДНУ імені О.Гончара

Спортивний інвентар: волейбольні м'ячі, гімнастична стінка, секундомір, свисток.

Час – 2 години

Література

- 1.Бондаренко, В.В., Методика навчання елементів техніки волейболу [Текст] : навчально-методичний посібник / Бондаренко, В.В., Ціпов'яз А.Т – Кременчук, 2018. 120с.
2. Гуска М.Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав[Текст]: навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Зубаль, М.В. Гуска, В.Й. Мазур- Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.
3. Задорожний, І.І. Волейбол. Навчання техніки гри [Текст] : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
- 4.Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту)[Текст]: навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
- 5.Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів [Текст] : підручник / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
6. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів [Текст]: навчальний посібник / Н.В. Стратій - ХНМУ, 2012 р. - 104 с.

з/п	Зміст	Дозування	Організація, методика навчання, управління
I	Підготовча частина	25'	
1	Шикування, привітання, повідомлення мети заняття	3'	oooooooooooo o x
2	Стройові вправи	1'	
3	Ходьба та її різновиди: - звичайна; - на носках; - на п'ятах; - на зовнішній стороні ступні; - на внутрішній стороні ступні; - перекастом зп'яти на носок	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м	Слідкуємо за диханням Руки на поясі Спинаривна Слідкуємо за поставою Дистанція 1,5 кроки
4	Біг та його різновиди: - звичайний; - з захлестом гомілки; - галопом правим; - галопом лівим; - спиною вперед; - почерговим вискакуванням правої та лівої ноги вгору; - з прискоренням	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м	В повільному темпі Руки частіше Руки на поясі Спинаривна Дивитись через ліве плече По сигналу
5	Ходьба Вправи на відновлення дихання	30м	Слідкувати за диханням
6	Шикування з однієї колони в дві	1'	
7	Комплекс ЗРВ на місці 1) Розведення рук з захлестом гомілки: розставте ноги ширше плечей, руки розведені широко в сторони. Почніть робити кроки з захлестом гомілки, намагаючись доторкнутися стопами до сидниць.	10' 15 раз	Слідкувати за правильністю виконання вправ Темп виконання повільний Розводьте руки максимально широко, зводячи лопатки разом.

Одночасно з цим схрещуйте руки біля грудей, наче намагаєтеся себе обійняти.2) Обертання рук з захлестом гомілки:продовжуємо виконувати кроки з захлестом гомілки. Але тепер одночасно з цим починаємо обертати руками, розминаючи плечові суглоби і розігріваючи м'язи рук.3)Підйом рук з підйомом колін:підніміть руки вгору, ноги на ширині плечей. Почніть піднімати коліна до паралелі стегна з підлогою. Одночасно з цим опускайте руки, згинаючи їх в лікті. 4)Відведення рук в сторону: покладіть долоні на талію, ноги розставте ширше плечей. Почніть відводити руки в сторону, як ніби намагаєтеся доторкнутися пальцями до стіни збоку від вас.5) Нахили в бік: покладіть одну руку на бік, інша витягнута вгору. Почніть нахилятися по черзі в одну і іншу сторону, тягніться за руками вниз.6) Нахили до ніг:розведіть руки в сторони, ноги розставлені ширше плечей. Почніть робити нахили до підлоги, скручуючи корпус і намагаючись доторкнутися до підлоги кінчиками пальців.7) Округлення спини: прийміть положення полуприседа, руки лежать на стегнах, в спині невеликий прогин. Почніть випростатися і одночасно округляти спину в грудному відділі.8) Повороти в присіді для спини та плечей: сядьте в глибокий сумо-присід, ноги розставлені широко, коліна і шкарпетки дивляться в сторони. Упріться руками в коліна. Почніть скручувати і повертати корпус в сторону так, щоб лягти на стегно	15 раз	Робіть обертання руками з максимальною амплітудою
	15 раз	Темп виконання середній, руки прямі
	15 раз	Намагайтеся скручуватися корпусом, а не всім тілом. Виконуйте вправу в динаміці
	15 раз	При нахилах намагайтеся працювати корпусом, а не тазом..
	15 раз	Не округляйте спину при нахилі, вона залишається прямий. Зводить лопатки разом.
	15 раз	Темп виконання середній
	15 раз	Зводить лопатки разом, відчуйте як розминаються м'язи грудей, плечей, спини.
		Темп виконання середній

	спочатку однієї ноги, потім інший.9) Обертання тазом: покладіть руки на талію і почніть робити обертальні рухи тазом, нібито описуючи коло. Виконайте обертання за годинниковою стрілкою і проти годинникової стрілки.10) Махи ногами:Встаньте прямо, руки на талії. Почніть махати ногою вперед і назад, намагаючись піднімати ноги вище. 11)Згинання ніг : стати на ліву ногу, нахилившись вперед і зафіксувавши положення на обох руках, і підняти праву ногу; зігнути і розігнути ліву ногу; виконати аналогічну вправу для правої ноги. 12) Присідання: ноги на ширині плечей, руки на поясі початкове положення; присідати максимально глибоко на вдиху і займати початкове положення на видиху.	15 раз 15 раз 15 раз 15 раз	Темп виконання середній Темп виконання середній Темп виконання середній
II	Основна частина	45'	
8	Передачі та прийоми м'яча зверху двома руками, знизудвома руками, на влучність, із пересуванням у парах, у трійках; -відбивання м'яча у стрибку.	15'	
9	Нападаючи удари (сильнішою рукою з розбігу; -через сітку по м'ячу, що підкинутий партнером	15'	

10	ЗФП: кругове тренування - Присідання з махом ногою в сторону - Почергові випади вперед з малою амплітудою - Планка на ліктях з почерговим випрямленням рук - Пульсуючі широкі присідання - Лежачи, вертикальні ножиці на прес Навчальна гра	20' 20 сек. 20 сек 20 сек 20 сек 20 сек	Між вправами відпочинок 10 секунд. Виконуємо комплекс 2 підхода.
III	Заклучна частина	5'	
11	Шикування	30'	000000000 x
12	Підведення підсумків	3'30"	Виділити найкращих
13	Домашнє завдання: -випади з підняттям коліна; - віджимання від підлоги з широкою постановкою рук; - підйоми ніг лежачи на підлозі	1' 2 x 15р 2 x макс 2 x 20р	Слідкувати за прямою поставою тіла Слідкувати за прямою поставою тіла;

План – конспект заняття № 18
з навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**»

Змістовий модуль 3. «Спортивні ігри - «Волейбол»

Мета: оволодіти знаннями, уміннями, навичками.

Задачі

- 1 Закріпити техніку передачі та прийому м'яча.
- 2 Повторити техніку нападаючих ударів.
- 3 Сприяти розвитку швидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості.
- 4 Сприяти формуванню цілеспрямованості та почуття колективізму.

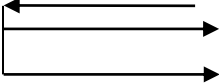
Місце проведення: спортзал ФКРКМ ДНУ імені О.Гончара

Спортивний інвентар: волейбольні м'ячі, гімнастична стінка, секундомір, свисток.

Час – 2 години

Література

1. Бондаренко, В.В., Методика навчання елементів техніки волейболу [Текст] : навчально-методичний посібник / Бондаренко, В.В., Ціпов'яз А.Т – Кременчук, 2018. 120с.
2. Гуска М.Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав [Текст]: навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Зубаль, М.В. Гуска, В.Й. Мазур- Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.
3. Задорожний, І.І. Волейбол. Навчання техніки гри [Текст] : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
4. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту) [Текст]: навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
5. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів [Текст] : підручник / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
6. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів [Текст]: навчальний посібник / Н.В. Стратій - ХНМУ, 2012 р. - 104 с.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організація, методика навчання, управління
I	Підготовча частина	25'	
1	Шикування, привітання, повідомлення мети заняття	3'	oooooooooooo o x
2	Стройові вправи	1'	
3	Ходьба та її різновиди: - звичайна; - на носках; - на п'ятах; - на зовнішній стороні ступні; - на внутрішній стороні ступні; - перекастом зп'яти на носок	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м	Слідкуємо за диханням Руки на поясі Спинаривна Слідкуємо за поставою Дистанція 1,5 кроки
4	Біг та його різновиди: - звичайний; - з захлестом гомілки; - галопом правим; - галопом лівим; - спиною вперед; - почерговим вискакуванням правої та лівої ноги вгору; - з прискоренням	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м	В повільному темпі Руки частіше Руки на поясі Спинаривна Дивитись через ліве плече По сигналу
5	Ходьба Вправи на відновлення дихання	30м	Слідкувати за диханням
6	Шикування з однієї колони в дві	1'	
7	Комплекс ЗРВ на місці 1) Розведення рук з захлестом гомілки: розставте ноги ширше плечей, руки розведені широко в сторони. Почніть робити кроки з захлестом гомілки, намагаючись доторкнутися стопами до сидниць.	10' 15 раз	Слідкувати за правильністю виконання вправ Темп виконання повільний Розводьте руки максимально широко, зводячи лопатки разом.

Одночасно з цим схрещуйте руки біля грудей, наче намагаєтеся себе обійняти.2) Обертання рук з захлестом гомілки:продовжуємо виконувати кроки з захлестом гомілки. Але тепер одночасно з цим починаємо обертати руками, розминаючи плечові суглоби і розігріваючи м'язи рук.3)Підйом рук з підйомом колін:підніміть руки вгору, ноги на ширині плечей. Почніть піднімати коліна до паралелі стегна з підлогою. Одночасно з цим опускайте руки, згинаючи їх в лікті. 4)Відведення рук в сторону: покладіть долоні на талію, ноги розставте ширше плечей. Почніть відводити руки в сторону, як ніби намагаєтеся доторкнутися пальцями до стіни збоку від вас.5) Нахили в бік: покладіть одну руку на бік, інша витягнута вгору. Почніть нахилятися по черзі в одну і іншу сторону, тягніться за руками вниз.6) Нахили до ніг:розведіть руки в сторони, ноги розставлені ширше плечей. Почніть робити нахили до підлоги, скручуючи корпус і намагаючись доторкнутися до підлоги кінчиками пальців.7) Округлення спини: прийміть положення полуприседа, руки лежать на стегнах, в спині невеликий прогин. Почніть випростатися і одночасно округляти спину в грудному відділі.8) Повороти в присіді для спини та плечей: сядьте в глибокий сумо-присід, ноги розставлені широко, коліна і шкарпетки дивляться в сторони. Упріться руками в коліна. Почніть скручувати і повертати корпус в сторону так, щоб лягти на стегно	15 раз	Робіть обертання руками з максимальною амплітудою
	15 раз	Темп виконання середній, руки прямі
	15 раз	Намагайтеся скручуватися корпусом, а не всім тілом. Виконуйте вправу в динаміці
	15 раз	При нахилах намагайтеся працювати корпусом, а не тазом..
	15 раз	Не округляйте спину при нахилі, вона залишається прямий. Зводить лопатки разом.
	15 раз	Темп виконання середній
	15 раз	Зводить лопатки разом, відчуйте як розминаються м'язи грудей, плечей, спини.
		Темп виконання середній

	спочатку однієї ноги, потім інший.9) Обертання тазом: покладіть руки на талію і почніть робити обертальні рухи тазом, нібито описуючи коло. Виконайте обертання за годинниковою стрілкою і проти годинникової стрілки.10) Махи ногами:Встаньте прямо, руки на талії. Почніть махати ногою вперед і назад, намагаючись піднімати ноги вище. 11)Згинання ніг : стати на ліву ногу, нахилившись вперед і зафіксувавши положення на обох руках, і підняти праву ногу; зігнути і розігнути ліву ногу; виконати аналогічну вправу для правої ноги. 12) Присідання: ноги на ширині плечей, руки на поясі початкове положення; присідати максимально глибоко на вдиху і займати початкове положення на видиху.	15 раз 15 раз 15 раз 15 раз	Темп виконання середній Темп виконання середній Темп виконання середній
II	Основна частина	45'	
8	-Передачі м'яча обома руками зверху (із глибини майданчика для нападального удару; -біля сітки, стоячи спиною до напрямку передачі; - у стрибку вперед-угору);	15'	
9	Прийом м'яча (обома руками знизу, нижня передача на точність, після подачі в зонах 6, 1 і 5 та перша передача в зони 4, 3, 2; -обома руками зверху з випадом убік і наступним падінням і перекатом на стегно та спину);	15'	

10	ЗФП: -підтягування на перекладині вузьким хватом; - підйом колін до грудей у висі на перекладині з зігнутими руками -вистрибування з положення присівши Навчальна гра	20' 2 x макс 2 x 15р 2 x 10-15р	
III	Заключна частина	5'	
11	Шикування	30'	000000000 x
12	Підведення підсумків	3'30"	Виділити найкращих
13	Домашнє завдання: Віджимання від підлоги широким упором Кругові рухи прямими ногами лежачи на спині Вибухові присідання	1' 2 x макс 2 x макс 2 x 15р	Слідкувати за прямою поставою тіла Слідкувати за прямою поставою тіла;

План – конспект заняття № 19
з навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**»

Змістовий модуль 3. «Спортивні ігри - «Волейбол»

Мета: оволодіти знаннями, уміннями, навичками.

Задачі

- 1 Удосконалити техніку передачі м'яча.
- 2 Удосконалити техніку прийому м'яча.
- 3 Сприяти розвитку швидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості.
- 4 Сприяти формуванню цілеспрямованості та почуття колективізму.

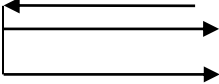
Місце проведення: спортзал ФКРКМ ДНУ імені О.Гончара

Спортивний інвентар: волейбольні м'ячі, гімнастична стінка, секундомір, свисток.

Час – 2 години

Література

1. Бондаренко, В.В., Методика навчання елементів техніки волейболу [Текст] : навчально-методичний посібник / Бондаренко, В.В., Ціпов'яз А.Т – Кременчук, 2018. 120с.
2. Гуска М.Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав [Текст]: навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Зубаль, М.В. Гуска, В.Й. Мазур- Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.
3. Задорожний, І.І. Волейбол. Навчання техніки гри [Текст] : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
4. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту) [Текст]: навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
5. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів [Текст] : підручник / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
6. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів [Текст]: навчальний посібник / Н.В. Стратій - ХНМУ, 2012 р. - 104 с.

з/п	Зміст	Дозування	Організація, методика навчання, управління
I	Підготовча частина	25'	
1	Шикування, привітання, повідомлення мети заняття	3'	oooooooooooo o x
2	Стройові вправи	1'	
3	Ходьба та її різновиди: - звичайна; - на носках; - на п'ятах; - на зовнішній стороні ступні; - на внутрішній стороні ступні; - перекатом зп'яти на носок	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м	Слідкуємо за диханням Руки на поясі Спинаривна Слідкуємо за поставою Дистанція 1,5 кроки
4	Біг та його різновиди: - звичайний; - з захлестом гомілки; - галопом правим; - галопом лівим; - спиною вперед; - почерговим вискакуванням правої та лівої ноги вгору; - з прискоренням	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м	В повільному темпі Руки частіше Руки на поясі Спинаривна Дивитись через ліве плече По сигналу
5	Ходьба Вправи на відновлення дихання	30м	Слідкувати за диханням
6	Шикування з однієї колони в дві	1'	
7	Комплекс ЗРВ на місці 1) Розведення рук з захлестом гомілки: розставте ноги ширше плечей, руки розведені широко в сторони. Почніть робити кроки з захлестом гомілки, намагаючись доторкнутися стопами до сидниць.	10' 15 раз	Слідкувати за правильністю виконання вправ Темп виконання повільний Розводьте руки максимально широко, зводячи лопатки разом.

Одночасно з цим схрещуйте руки біля грудей, наче намагаєтеся себе обійняти.2) Обертання рук з захлестом гомілки:продовжуємо виконувати кроки з захлестом гомілки. Але тепер одночасно з цим починаємо обертати руками, розминаючи плечові суглоби і розігріваючи м'язи рук.3)Підйом рук з підйомом колін:підніміть руки вгору, ноги на ширині плечей. Почніть піднімати коліна до паралелі стегна з підлогою. Одночасно з цим опускайте руки, згинаючи їх в лікті. 4)Відведення рук в сторону: покладіть долоні на талію, ноги розставте ширше плечей. Почніть відводити руки в сторону, як ніби намагаєтеся доторкнутися пальцями до стіни збоку від вас.5) Нахили в бік: покладіть одну руку на бік, інша витягнута вгору. Почніть нахилятися по черзі в одну і іншу сторону, тягніться за руками вниз.6) Нахили до ніг:розведіть руки в сторони, ноги розставлені ширше плечей. Почніть робити нахили до підлоги, скручуючи корпус і намагаючись доторкнутися до підлоги кінчиками пальців.7) Округлення спини: прийміть положення полуприседа, руки лежать на стегнах, в спині невеликий прогин. Почніть випростатися і одночасно округляти спину в грудному відділі.8) Повороти в присіді для спини та плечей: сядьте в глибокий сумо-присід, ноги розставлені широко, коліна і шкарпетки дивляться в сторони. Упріться руками в коліна. Почніть скручувати і повертати корпус в сторону так, щоб лягти на стегно	15 раз	Робіть обертання руками з максимальною амплітудою
	15 раз	Темп виконання середній, руки прямі
	15 раз	Намагайтеся скручуватися корпусом, а не всім тілом. Виконуйте вправу в динаміці
	15 раз	При нахилах намагайтеся працювати корпусом, а не тазом..
	15 раз	Не округляйте спину при нахилі, вона залишається прямий. Зводить лопатки разом.
	15 раз	Темп виконання середній
	15 раз	Зводить лопатки разом, відчуйте як розминаються м'язи грудей, плечей, спини.
		Темп виконання середній

	спочатку однієї ноги, потім інший.9) Обертання тазом: покладіть руки на талію і почніть робити обертальні рухи тазом, нібито описуючи коло. Виконайте обертання за годинниковою стрілкою і проти годинникової стрілки.10) Махи ногами:Встаньте прямо, руки на талії. Почніть махати ногою вперед і назад, намагаючись піднімати ноги вище. 11)Згинання ніг : стати на ліву ногу, нахилившись вперед і зафіксувавши положення на обох руках, і підняти праву ногу; зігнути і розігнути ліву ногу; виконати аналогічну вправу для правої ноги. 12) Присідання: ноги на ширині плечей, руки на поясі початкове положення; присідати максимально глибоко на вдиху і займати початкове положення на видиху.	15 раз 15 раз 15 раз 15 раз	Темп виконання середній Темп виконання середній Темп виконання середній
II	Основна частина	45'	
8	-Передачі м'яча обома руками зверху (із глибини майданчика для нападального удару; -біля сітки, стоячи спиною до напрямку передачі; - у стрибку вперед-угору);	15'	
9	Прийом м'яча (обома руками знизу, нижня передача на точність, після подачі в зонах 6, 1 і 5 та перша передача в зони 4, 3, 2; -обома руками зверху з випадом убік і наступним падінням і перекатом на стегно та спину);	15'	

10	ЗФП: -підтягування на перекладині вузьким хватом; - підйом колін до грудей у висі на перекладині з зігнутими руками -вистрибування з положення присівши Навчальна гра	20' 2 x макс 2 x 15р 2 x 10-15р	
III	Заключна частина	5'	
11	Шикування	30'	000000000 x
12	Підведення підсумків	3'30"	Виділити найкращих
13	Домашнє завдання: Віджимання від підлоги широким упором Кругові рухи прямими ногами лежачи на спині Вибухові присідання	1' 2 x макс 2 x макс 2 x 15р	Слідкувати за прямою поставою тіла Слідкувати за прямою поставою тіла;

План – конспект заняття № 20
з навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**»

Змістовий модуль 3. «Спортивні ігри - «Волейбол»

Мета: оволодіти знаннями, уміннями, навичками.

Задачі

- 1 Закріпити техніку подачі м'яча.
- 2Повторити техніку нападаючих ударів.
- 3Сприяти розвитку швидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості.
- 4Сприяти формуванню цілеспрямованості та почуття колективізму.

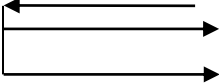
Місце проведення: спортзал ФКРКМ ДНУ імені О.Гончара

Спортивний інвентар: волейбольні м'ячі, гімнастична стінка, секундомір, свисток.

Час – 2 години

Література

- 1.Бондаренко, В.В., Методика навчання елементів техніки волейболу [Текст] : навчально-методичний посібник / Бондаренко, В.В., Ціпов'яз А.Т – Кременчук, 2018. 120с.
2. Гуска М.Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав[Текст]: навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Зубаль, М.В. Гуска, В.Й. Мазур- Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.
3. Задорожний, І.І. Волейбол. Навчання техніки гри [Текст] : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
- 4.Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту)[Текст]: навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
- 5.Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів [Текст] : підручник / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
6. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів [Текст]: навчальний посібник / Н.В. Стратій - ХНМУ, 2012 р. - 104 с.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організація, методика навчання, управління
I	Підготовча частина	25'	
1	Шикування, привітання, повідомлення мети заняття	3'	oooooooooooo o x
2	Стройові вправи	1'	
3	Ходьба та її різновиди: - звичайна; - на носках; - на п'ятах; - на зовнішній стороні ступні; - на внутрішній стороні ступні; - перекастом зп'яти на носок	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м	Слідкуємо за диханням Руки на поясі Спинаривна Слідкуємо за поставою Дистанція 1,5 кроки
4	Біг та його різновиди: - звичайний; - з захлестом гомілки; - галопом правим; - галопом лівим; - спиною вперед; - почерговим вискакуванням правої та лівої ноги вгору; - з прискоренням	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м	В повільному темпі Руки частіше Руки на поясі Спинаривна Дивитись через ліве плече По сигналу
5	Ходьба Вправи на відновлення дихання	30м	Слідкувати за диханням
6	Шикування з однієї колони в дві	1'	
7	Комплекс ЗРВ на місці 1) Розведення рук з захлестом гомілки: розставте ноги ширше плечей, руки розведені широко в сторони. Почніть робити кроки з захлестом гомілки, намагаючись доторкнутися стопами до сидниць.	10' 15 раз	Слідкувати за правильністю виконання вправ Темп виконання повільний Розводьте руки максимально широко, зводячи лопатки разом.

Одночасно з цим схрещуйте руки біля грудей, наче намагаєтеся себе обійняти.2) Обертання рук з захлестом гомілки:продовжуємо виконувати кроки з захлестом гомілки. Але тепер одночасно з цим починаємо обертати руками, розминаючи плечові суглоби і розігріваючи м'язи рук.3)Підйом рук з підйомом колін:підніміть руки вгору, ноги на ширині плечей. Почніть піднімати коліна до паралелі стегна з підлогою. Одночасно з цим опускайте руки, згинаючи їх в лікті. 4)Відведення рук в сторону: покладіть долоні на талію, ноги розставте ширше плечей. Почніть відводити руки в сторону, як ніби намагаєтеся доторкнутися пальцями до стіни збоку від вас.5) Нахили в бік: покладіть одну руку на бік, інша витягнута вгору. Почніть нахилятися по черзі в одну і іншу сторону, тягніться за руками вниз.6) Нахили до ніг:розведіть руки в сторони, ноги розставлені ширше плечей. Почніть робити нахили до підлоги, скручуючи корпус і намагаючись доторкнутися до підлоги кінчиками пальців.7) Округлення спини: прийміть положення полуприседа, руки лежать на стегнах, в спині невеликий прогин. Почніть випростатися і одночасно округляти спину в грудному відділі.8) Повороти в присіді для спини та плечей: сядьте в глибокий сумо-присід, ноги розставлені широко, коліна і шкарпетки дивляться в сторони. Упріться руками в коліна. Почніть скручувати і повертати корпус в сторону так, щоб лягти на стегно	15 раз	Робіть обертання руками з максимальною амплітудою
	15 раз	Темп виконання середній, руки прямі
	15 раз	Намагайтеся скручуватися корпусом, а не всім тілом. Виконуйте вправу в динаміці
	15 раз	При нахилах намагайтеся працювати корпусом, а не тазом..
	15 раз	Не округляйте спину при нахилі, вона залишається прямий. Зводить лопатки разом.
	15 раз	Темп виконання середній
	15 раз	Зводить лопатки разом, відчуйте як розминаються м'язи грудей, плечей, спини.
		Темп виконання середній

	спочатку однієї ноги, потім інший.9) Обертання тазом: покладіть руки на талію і почніть робити обертальні рухи тазом, нібито описуючи коло. Виконайте обертання за годинниковою стрілкою і проти годинникової стрілки.10) Махи ногами:Встаньте прямо, руки на талії. Почніть махати ногою вперед і назад, намагаючись піднімати ноги вище. 11)Згинання ніг : стати на ліву ногу, нахилившись вперед і зафіксувавши положення на обох руках, і підняти праву ногу; зігнути і розігнути ліву ногу; виконати аналогічну вправу для правої ноги. 12) Присідання: ноги на ширині плечей, руки на поясі початкове положення; присідати максимально глибоко на вдиху і займати початкове положення на видиху.	15 раз 15 раз 15 раз 15 раз	Темп виконання середній Темп виконання середній Темп виконання середній
II	Основна частина	45'	
8	-Подачі м'яча (нижня пряма; подача через сітку; у стінку, через сітку з відстані 6–9 м; із-за лицьової лінії; нижня бокова.	15'	
9	-Нападальні удари (кидки тенісного м'яча через сітку; прямий нападальний удар сильнішою рукою з місця, після 1–3 кроків розбігу; удар кистю по м'ячу).	15'	

10	ЗФП: -підтягування на перекладині зворотнім хватом -віджимання на брусах - Піднімання нігу висі на перекладині Навчальна гра	20' 2 x макс 2 x 15р 2 x 10-15р	
III	Заклучна частина	5'	
11	Шикування	30'	000000000 x
12	Підведення підсумків	3'30"	Виділити найкращих
13	Домашнє завдання: -Віджимання на книгах в упорі лежачи. -Випади ногою вперед-назад Вправа “Скелелаз”	1' 2 x макс 2 x макс 2 x 15-20р	Слідкувати за прямою поставою тіла Слідкувати за прямою поставою тіла; Слідкувати за прямою поставою тіла;

План – конспект заняття № 21
з навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**»

Змістовий модуль 3. «Спортивні ігри - «Волейбол»

Мета: оволодіти знаннями, уміннями, навичками.

Задачі

- 1 Закріпити техніку командних дій.
- 2 Повторити техніку відбивання м'яча.
- 3 Сприяти розвитку швидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості.
- 4 Сприяти формуванню цілеспрямованості та почуття колективізму.

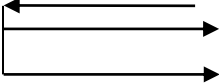
Місце проведення: спортзал ФКРКМ ДНУ імені О.Гончара

Спортивний інвентар: волейбольні м'ячі, гімнастична стінка, секундомір, свисток.

Час – 2 години

Література

1. Бондаренко, В.В., Методика навчання елементів техніки волейболу [Текст] : навчально-методичний посібник / Бондаренко, В.В., Ціпов'яз А.Т – Кременчук, 2018. 120с.
2. Гуска М.Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав [Текст]: навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Зубаль, М.В. Гуска, В.Й. Мазур- Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.
3. Задорожний, І.І. Волейбол. Навчання техніки гри [Текст] : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
4. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту) [Текст]: навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
5. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів [Текст] : підручник / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
6. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів [Текст]: навчальний посібник / Н.В. Стратій - ХНМУ, 2012 р. - 104 с.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організація, методика навчання, управління
I	Підготовча частина	25'	
1	Шикування, привітання, повідомлення мети заняття	3'	oooooooooooo o x
2	Стройові вправи	1'	
3	Ходьба та її різновиди: - звичайна; - на носках; - на п'ятах; - на зовнішній стороні ступні; - на внутрішній стороні ступні; - перекастом зп'яти на носок	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м	Слідкуємо за диханням Руки на поясі Спинаривна Слідкуємо за поставою Дистанція 1,5 кроки
4	Біг та його різновиди: - звичайний; - з захлестом гомілки; - галопом правим; - галопом лівим; - спиною вперед; - почерговим вискакуванням правої та лівої ноги вгору; - з прискоренням	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м	В повільному темпі Руки частіше Руки на поясі Спинаривна Дивитись через ліве плече По сигналу
5	Ходьба Вправи на відновлення дихання	30м	Слідкувати за диханням
6	Шикування з однієї колони в дві	1'	
7	Комплекс ЗРВ на місці 1) Розведення рук з захлестом гомілки: розставте ноги ширше плечей, руки розведені широко в сторони. Почніть робити кроки з захлестом гомілки, намагаючись доторкнутися стопами до сидниць.	10' 15 раз	Слідкувати за правильністю виконання вправ Темп виконання повільний Розводьте руки максимально широко, зводячи лопатки разом.

Одночасно з цим схрещуйте руки біля грудей, наче намагаєтеся себе обійняти.2) Обертання рук з захлестом гомілки:продовжуємо виконувати кроки з захлестом гомілки. Але тепер одночасно з цим починаємо обертати руками, розминаючи плечові суглоби і розігріваючи м'язи рук.3)Підйом рук з підйомом колін:підніміть руки вгору, ноги на ширині плечей. Почніть піднімати коліна до паралелі стегна з підлогою. Одночасно з цим опускайте руки, згинаючи їх в лікті. 4)Відведення рук в сторону: покладіть долоні на талію, ноги розставте ширше плечей. Почніть відводити руки в сторону, як ніби намагаєтеся доторкнутися пальцями до стіни збоку від вас.5) Нахили в бік: покладіть одну руку на бік, інша витягнута вгору. Почніть нахилятися по черзі в одну і іншу сторону, тягніться за руками вниз.6) Нахили до ніг:розведіть руки в сторони, ноги розставлені ширше плечей. Почніть робити нахили до підлоги, скручуючи корпус і намагаючись доторкнутися до підлоги кінчиками пальців.7) Округлення спини: прийміть положення полуприседа, руки лежать на стегнах, в спині невеликий прогин. Почніть випростатися і одночасно округляти спину в грудному відділі.8) Повороти в присіді для спини та плечей: сядьте в глибокий сумо-присід, ноги розставлені широко, коліна і шкарпетки дивляться в сторони. Упріться руками в коліна. Почніть скручувати і повертати корпус в сторону так, щоб лягти на стегно	15 раз	Робіть обертання руками з максимальною амплітудою
	15 раз	Темп виконання середній, руки прямі
	15 раз	Намагайтеся скручуватися корпусом, а не всім тілом. Виконуйте вправу в динаміці
	15 раз	При нахилах намагайтеся працювати корпусом, а не тазом..
	15 раз	Не округляйте спину при нахилі, вона залишається прямий. Зводить лопатки разом.
	15 раз	Темп виконання середній
	15 раз	Зводить лопатки разом, відчуйте як розминаються м'язи грудей, плечей, спини.
		Темп виконання середній

	спочатку однієї ноги, потім інший.9) Обертання тазом: покладіть руки на талію і почніть робити обертальні рухи тазом, нібито описуючи коло. Виконайте обертання за годинниковою стрілкою і проти годинникової стрілки.10) Махи ногами:Встаньте прямо, руки на талії. Почніть махати ногою вперед і назад, намагаючись піднімати ноги вище. 11)Згинання ніг : стати на ліву ногу, нахилившись вперед і зафіксувавши положення на обох руках, і підняти праву ногу; зігнути і розігнути ліву ногу; виконати аналогічну вправу для правої ноги. 12) Присідання: ноги на ширині плечей, руки на поясі початкове положення; присідати максимально глибоко на вдиху і займати початкове положення на видиху.	15 раз 15 раз 15 раз 15 раз	Темп виконання середній Темп виконання середній Темп виконання середній
II	Основна частина	45'	
8	- Командні дії (прийом нижньої подачі та перша передача в зону 3, друга передача гравцеві, який повернений обличчям)	15'	
9	Індивідуальні дії (обирання способу відбивання м'яча через сітку обома руками зверху, знизу або кулаком;	15'	

10	ЗФП: : кругове тренування Присідання з витягуванням рук Віджимання з дотиками рукою плеча Скручування корпусу до витягнутим ногам Присід + скручування коліно-лікоть Навчальна гра	20' 20 сек. 20 сек 20 сек 20 сек	Між вправами відпочинок 10 секунд. Виконуємо комплекс 2 підхода.
III	Заключна частина	5'	
11	Шикування	30'	000000000 x
12	Підведення підсумків	3'30"	Виділити найкращих
13	Домашнє завдання: -Віджимання на книгах в упорі лежачи. -Випади ногою вперед-назад Вправа “Скелелаз”	1' 2 х макс 2 х макс 2 х 15-20р	Слідкувати за прямою поставою тіла Слідкувати за прямою поставою тіла; Слідкувати за прямою поставою тіла;

