

Міністерство освіти і науки України
ВСП «Ковельський промислово-економічний фаховий коледж
Луцького національного технічного університету»



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

«Волейбол»

Методичні вказівки до проведення
практичних занять

для здобувачів освітньо-професійного ступеня

фаховий молодший бакалавр

усіх спеціальностей денної форми навчання



УДК 37.016 (07)

Ю -98

Затверджено до видання методичною радою ВСП «КПЕФК Луцького НТУ»

протокол № 9 від «26» травня 2022 року.

Голова методичної ради КПФК Луцького НТУ _____І.М. Ілюшик

Розглянуто і схвалено на засіданні циклової комісії викладачів природничо-математичних дисциплін ВСП «Ковельський промислово-економічний фаховий коледж Луцького НТУ», протокол № 6 від «16» травня 2022 року.

Голова циклової методичної комісії _____Ж.В.Кривош

Електронна копія друкованого видання передана до книжкового фонду бібліотеки
ВПС «Ковельський промислово-економічний фаховий коледж Луцького НТУ»

Завідувач бібліотеки _____Н.М.Телючик

Укладачі: _____ С.В.Ющук, викладач ВСП «КПЕФК Луцького НТУ»

_____ Р.В.Ющук, викладач ВСП «КПЕФК Луцького НТУ»

Рецензент: _____ В.М. Хомич, кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Східноєвропейського національного університету

Відповідальний за випуск: _____ Л.В. Прокопчук, методист ВСП «КПЕФК
Луцького НТУ»

Фізична культура [Текст]: Методичні вказівки до практичних занять з волейболу
здобувачів освітньо-професійного ступеня фаховий молодший бакалавр усіх спеціальностей
денної форми навчання /укладачі: С.В.Ющук., Р.В.Ющук : – Ковель: ВСП «КПЕФК
Луцького НТУ», 2022 – 72с.

Методичні вказівки забезпечують матеріалами з підготовки викладача до проведення практичних занять модуля програми з Волейболу. Структурно робота складається з розділів, у яких викладено історію розвитку сучасного волейболу, зміст гри, основні прийомами та особливості вивчення прийомів техніки гри. Також подані вправи спеціальної фізичної підготовки волейболіста, суддівські жести у волейболі; запропоновано тестові завдання для перевірки теоретичних знань.

© С.В. Ющук, Р.В. Ющук, 2022

ЗМІСТ

1. Вступ.....	с. 3
2. Зміст гри.....	с. 5
3. Техніка гри.....	с. 7
4. Особливості вивчення прийомів техніки.....	с. 16
5. Спеціальна фізична підготовка волейболіста.....	с. 21
6. Суддівські жести у волейболі	с. 25
7. Навчальна програма з волейболу	с. 27
8. Навчально-методична карта план заняття.....	с. 32
9. Тестові завдання для перевірки теоретичних знань.....	с. 64
10. Список використаної літератури.....	с. 69

ВСТУП

Історія розвитку сучасного волейболу

Волейбол — поширена, улюблена гра в нашій країні. Її популярність пояснюється можливістю кожного учасника виявити в грі свої фізичні якості, спортивне вміння для досягнення колективного успіху. Це виховує ініціативу, винахідливість, рішучість, орієнтування в діях. Колективний характер гри розвиває такі якості, як товариськість, дружба, прагнення до взаємодопомоги.

Винахідником волейболу вважається Вільям Дж. Морган, викладач фізичного виховання коледжу Асоціації молодих християн (YMCA) в місті Холіоке (штат Массачусетс, США). 9 лютого 1895 року в спортивному залі він підвісив тенісну сітку на висоті 197 см, і його учні, число яких на майданчику не обмежувалося, стали перекидати через неї баскетбольний м'яч. Морган назвав нову гру "мінтонет". Роком пізніше гра демонструвалася на конференції коледжів асоціації молодих християн в Спрінгфілді і за пропозицією професора Альфреда Т. Хальстеда отримала нову назву - "волейбол".

У 1897 році були опубліковані перші правила волейболу. Загальні правила гри сформувалися в 1915-1925 рр. У країнах Америки, Африки, Європи практикувався волейбол з шістьма гравцями на майданчику, в Азії - з дев'ятьма або дванадцятьма гравцями на майданчику 11х22 м без зміни позицій гравцями під час матчу.

У 1922 році проведені перші загальнонаціональні змагання - в Брукліні відбувся чемпіонат YMCA за участю 23 чоловічих команд. У тому ж році була утворена федерація баскетболу і волейболу Чехо-Словаччини - перша в світі спортивна організація по волейболу. У другій половині 1920-х років виникли національні федерації Болгарії, СРСР, США та Японії. У той же період формуються головні технічні прийоми - подача, передача, що атакує удар, і блок. На їх основі виникає тактика командних дій.

У 1930-і роки з'явилися груповий блок і страховка, варіювалися атакуючі і обманні удари. У 1936 році на конгресі Міжнародної федерації по гандболу, що проводився в Стокгольмі, делегація Польщі виступила з ініціативою організувати технічний комітет з волейболу як частину федерації по гандболу. Була утворена комісія, до якої увійшли 13 країн Європи, 5 країн Америки і 4 країни Азії. Членами цієї комісії як основні були прийняті американські правила з незначними змінами: виміри проводилися в метричних пропорціях, м'яча можна було торкатися всім тілом вище пояса. Однак, що стосується м'яча на блоці, гравцеві було заборонено повторне торкання підряд, висота сітки для жінок - 224 см, зона подачі була строго обмежена.

Після закінчення Другої світової війни (1939-1945) почали розширюватися міжнародні контакти. 18-20 квітня 1947 в Парижі відбувся перший конгрес Міжнародної федерації волейболу (FIVB) за участю представників 14 країн: Бельгії, Бразилії, Угорщини, Єгипту, Італії, Нідерландів, Польщі, Португалії, Румунії, США, Уругваю, Франції, Чехо-Словаччини та Югославії, які і стали першими офіційними членами FIVB. FIVB затвердила офіційні міжнародні правила, а в її складі були утворені арбітражна комісія і комісія з розробки й вдосконалення правил гри. Першим президентом FIVB було обрано французького архітектора Поля Лібо, який згодом неодноразово переобирався на цей пост до 1984 року.

В 1984 році Поля Лібо змінив на посту президента FIVB доктор Рубен Акоста, адвокат з Мексики. За ініціативою Рубена Акости проведено численні зміни в правилах гри, які спрямовані на підвищення видовищності змагань. Напередодні Олімпійських ігор-1988 в Сеулі відбувся 21-й конгрес FIVB, на якому були прийняті зміни: в регламенті вирішальної п'ятої партії: тепер вона повинна гратися за системою "раллі-пойнт" ("розіграш-очко"). З 1998 року така система підрахунку очків поширюється на весь матч, в тому ж році виникло амплуа ліберо.

На початку 1980-х з'явилася подача в стрибку і сама гра стала ще агресивнішою і швидшою. Суттєво виросли і волейболісти. Якщо в 1970-і роки в команді могло не бути взагалі жодного гравця зростом вище 2-х метрів, то з 1990-х років все змінилося. У командах високого класу нижче 195-200 см зазвичай є лише ліберо. Навіть у жіночих командах гравці вище двох метрів - нормальне явище. З 1990 року стала розіграватися Світова ліга по волейболу, щорічний цикл змагань, покликаний збільшити популярність цього виду спорту в усьому світі. З 1993 р. проводиться аналогічне змагання у жінок - "Гран-прі".

З 2006 року FIVB об'єднує 219 національних федерацій волейболу. Волейбол є одним з найпопулярніших видів спорту на планеті. Найбільш розвинений волейбол як вид спорту в таких країнах, як Росія, Бразилія, Китай, Італія, США, Японія, Польща.

ЗМІСТ ГРИ

Волейбол — гра командна. Дві команди, кожна з шести гравців, ведуть гру на майданчику 18Х9 м, розділеному навпіл сіткою, натягнутою на висоті 2 м 24 см для жінок і на 2 м 43 см для чоловіків.

У грі беруть участь дві команди по 6 осіб. Мета гри – перевести м'яч через сітку, щоб він торкнувся майданчика суперника. М'яч вважається в грі з моменту здійснення подачі. Команді, яка виграла розіграш, присуджується одне очко і право подачі.

Партію (крім вирішальної 5-ї) виграв команда, що першою набрала 25 очок з перевагою в 2 очки. Якщо розрив у рахунку становить одне очко, гра триває до рахунку 26:24; 27:25; 28:26 і т.д. Переможцем матчу стає команда, що виграла три партії. Якщо після чотирьох партій рахунок рівний – 2:2, то у вирішальній (п'ятій) партії рахунок ведеться до 15 очок з мінімальною перевагою в 2 очки (15:13, 16:14, 17:15 і т.д.)

Матч може також складатися з трьох партій, якщо це передбачено умовами змагань. У цьому випадку переможцем вважається команда, що виграла дві партії. За рівного рахунку 1:1 у вирішальній третій партії рахунок також до 15 очок.

Перед розіграшем другої і наступної партії суперники обмінюються майданчиками. Перед кожною пертією командам дається 3-хвилинний відпочинок. Зміна сторін у заключній партії здійснюється після того, як одна з команд набере 8 очок. Гравці обох команд повинні при цьому зайняти ті ж місця, що вони займали до зміни майданчиків. Подачу продовжує виконувати той же гравець або гравець, який його замінив. Подачу виконують з місця, спеціально відведеного для цього, підкидаючи м'яч і вдаряючи по ньому на льоту. подача вважається виконаною, якщо гравець, підкинувши м'яч, торкнувся його рукою.

Якщо він промахнувся і м'яч упав на землю, подача повторюється. Гравець продовжує подачу доти, поки він, або його партнери по команді, не зроблять одну з таких помилок:

- м'яч після подачі перетне сітку за межами стрічок (антен), обмежуючих її ширину;
- м'яч торкнеться гравця команди, що подає, або стелі в закритих приміщеннях;
- подача виконана не з місця подачі або гравець наступив (заступив) при цьому на лицьову лінію;
- подача зроблена з руки або виконана не тим гравцем;
- м'яч після подачі опустився за межами майданчика суперників;
- гравці команди, що подає, не зможуть відбити напад суперників.

Удари по м'ячу. М'яч можна відбивати руками будь-яким способом.

Удари по м'ячу і передача його виконується коротким, уривчастим торканням (ударом). Якщо м'яч притискається до сітки, прокочується по тілу гравця або гравець торкається його двічі, гра зупиняється. Команда, гравець якої порушив правила прийому м'яча, позбавляється подачі, м'яч переходить до суперників, і їм зараховується очко.

Одночасне торкання двома (трьома) гравцями однієї команди вважається двома (трьома) ударами (за винятком блокування). Якщо одночасні торкання м'яча двома суперниками призводить до "захоплення" (м'яч кинуто або піймано), це є подвійною помилкою, і м'яч переграється.

Гра біля сітки. Від дій гравців біля сітки багато в чому залежить успіх усього поєдинку. Тому не випадково, що у вузькому просторі, обмеженому лінією нападу, зав'язуються найважливіші ігрові ситуації, а більшість волейбольних правил стосується регулювання, пересування, гравців і ударів через сітку. Торкання гравцем сітки не вважається помилкою за винятком випадків, коли він торкається її під час ігрових дій з м'ячем або його торкання заважає грі.

Коли м'яч потрапляє в сітку і сітка торкається суперника, це не є помилкою. Під час блокування гравець може переносити свої кисті на іншу сторону сітки за умови, що ці дії не заважають грі суперника.

Не дозволяється торкатися м'яча на боці суперника до завершення ним атакуючого удару. Право блокувати мають тільки гравці передньої лінії. Блокування виконується одним або двома-трьома гравцями. При цьому торкання м'яча двома-трьома гравцями однієї команди вважається за один удар. Після блокування команда знову отримує право на три торкання.

М'яч, що після блокування торкнувся сітки в межах антен, вважається в грі. Гравцям дозволяється для прийому м'яча вибігати за межі свого майданчика. Кожне порушення правил штрафується втратою подачі і присудженням очка супернику.

ТЕХНІКА ГРИ

Під технікою гри розуміють комплекс раціональних прийомів і їх способів, необхідних волейболістові для успішної участі в змаганнях. Техніка гри волейболіста складається з таких основних прийомів: переміщення, подачі м'яча, передачі, нападаючі удари, блокування. Кожен прийом виконують різними способами. Оволодіння різноманітними способами прийомів техніки

визначає високий рівень підготовки волейболіста, його технічні можливості у вирішенні тактичних завдань, у різних ігрових умовах.

ПЕРЕМІЩЕННЯ

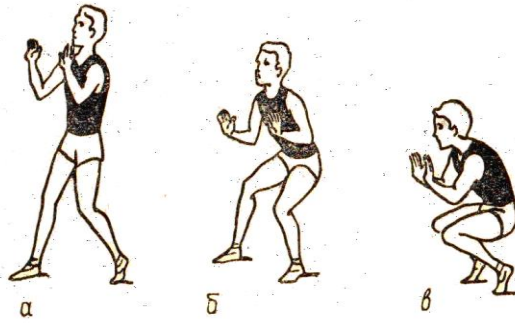
Характер переміщень у грі відповідає розв'язанню технічних і тактичних завдань у ситуаціях, які виникають постійно й раптово. В зв'язку з цим волейболістові доводиться вибірково застосовувати різні переміщення — кроком, стрибком, бігом; стрибати для удару по м'ячу або блоку його; падати — щоб прийняти м'яч. Зрозуміло, в грі часто зустрічаються різноманітні сполучення способів переміщення. Вони можуть бути заздалегідь передбачені гравцем (зайняття вихідних положень, розгін для нападаючого удару). В цьому випадку волейболіст сам вибирає спосіб переміщення і розраховує час для його виконання. В більшості ж випадків він змушений приймати рішення й реалізувати його у відповідь на дії суперника при досить обмеженому часі, подекуди до десятих часток секунди. В зв'язку з цим гравець повинен бути завжди в мобілізаційній готовності негайно почати відповідне переміщення з найвищою початковою швидкістю.

Щоб розв'язати це динамічне завдання, гравець ще до переміщення набирає оптимального положення для певного способу дії. Йдеться про ігрову стійку волейболіста.

Ігрова стійка — це не якесь стандартне положення гравця. Навпаки, вона відзначається раціональною варіативністю, що зумовлює своєчасні переміщення гравця по майданчику її вихід його в початкове положення для виконання конкретного прийому техніки. Дійсно, стійка, яка передують нападаючому удару, значно відрізняється од стойки, що застосовується при виборі місця для приймання м'яча після удару нападаючого. А стійка гравця, що готується блокувати, відрізняється од стойки волейболіста, що чекає м'яч після подачі. Найбільш поширена така стійка: тулуб трохи нахилений уперед, передпліччя зігнуті в ліктьових суглобах, на рівні пояса, ноги ледь зігнуті, ступні ніг на ширині плечей, причому одна ступня виставлена вперед, вага тіла розподілена на дві сторони з акцентом на передню (мал. 1.а). Увага гравця зосереджена на м'ячі, діях своїх партнерів і гравців команди суперника.

Діагональне положення ступнів ніг сприяє початкові негайного руху гравця в будь-яких напрямках. Зустрічається й фронтальне положення ступнів у тих випадках, коли наступні рухи не зв'язані зі швидкими переміщеннями (мал.1, б). Але для блокуючого, котрий переміщується вздовж сітки приставними кроками, фронтальне положення ступнів буде основним.

Готуючись прийняти м'яч після нападаючого удару суперника, гравець приймає стійку, при якій, на відміну од описаної, більше згинають ноги (до 115—95°), нахиляють тулуб уперед, переносять вагу тіла на передні частини стоп (мал. 1, в). З цього положення найкраще виконати падіння (кидок) до м'яча (и цьому випадку стійка є одночасно й вихідним положенням, щоб прийняти м'яч), або швидко переміститися до м'яча, зайняти відповідне вихідне положення й прийняти його.



Мал. 1

Схресні кроки — застосовують для переміщення по майданчику за достатнього ліміту часу.

Приставні кроки виконують уперед, назад, праворуч, ліворуч. Гравець починає рух з ноги, що стоїть ближче до напрямку переміщення. Важливо, щоб після цього стійка гравця не зазнавала значних змін. Приставні кроки застосовують для переміщення на незначні відстані.

Якщо необхідно подолати відстань, що дорівнює двом приставним крокам, то в цьому випадку застосовують **подвійний крок**. Причому рух розпочинає нога, що стоїть далі по напрямку переміщення, а потім виставляють на крок уперед другу ногу.

Стрибок — більш швидкий спосіб переміщення з безпорною фазою на відстані подовженого приставного або подвійного кроків. їм може закінчуватися ходьба й біг. їх виконують в основному при нападаючому ударі та блокуванні.

Біг застосовують у тих випадках, коли потрібно швидко подолати задану відстань від 3—4 м (розбіг перед нападаючим ударом) до 6 м і більше (коли м'яч приймають за межами майданчика).

Щоб забезпечити кращий розрахунок дій під час приймання м'яча, після бігу доцільно $\frac{3}{4}$ шляху подолати з максимальною швидкістю, а відрізок, що залишився, — з мінімальною, з тим, щоб за цей час остаточно скоректувати рухи й викопати приймання.

ПОДАЧІ

Подача — це удар, за допомогою якого м'яч вводять у гру. За бездоганного оволодіння ними вони можуть стати засобом для атаки.

Техніка подачі складається з вихідного положення, підкидання м'яча й замаху, удару по м'ячу та заключних дій гравця.

Вихідне положення гравця має бути стійке, що забезпечує виконання наступних рухів з найбільшим зусиллям і точністю.

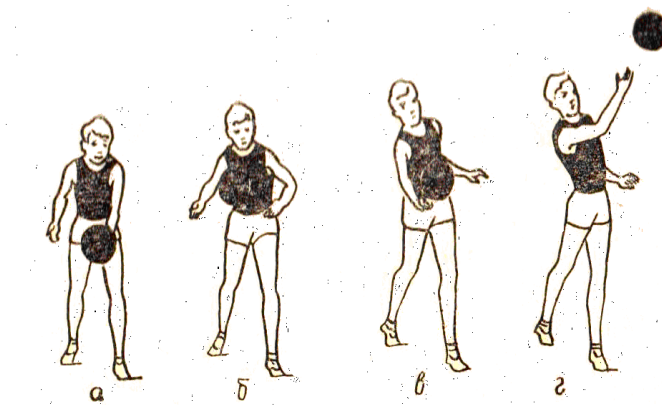
Підкидання й замах виконують одночасно (студенти початківці, на жаль, здебільшого роблять спочатку замах, а потім підкидання). Підкидають м'яч звичайно однією рукою. Це зумовить природне, поступове прискорення циклу рухів, що виконують при дотриманні одних і тих же умов. Висота підкидання м'яча для подач різна: для силових — високе підкидання (до 2 м), для націлених і планеруючих — низьке (до 1 м). Амплітуда руху руки на замах теж різна: коротка — при точних подачах, максимальна — при силових. Виконуючи замах, переносять вагу тіла на ногу, що стоїть ззаду. Удар по м'ячу виконують напруженою долонею з зусиллям, характерним для певного способу подачі. При цьому вагу тіла переносять на ногу, що стоїть спереду. Заключні рухи

гравця після удару — супроводжуючий рух руки за м'ячем, переміщення ноги, що стоїть ззаду, вперед (при націленій та планеруючій подачах супроводжуючий рух руки незначний, а переміщення ноги, що стоїть ззаду, вперед виключається).

Щодо характеру рухів подачі можна розділити на силові, націлені й планеруючі. При точному виконанні вони значно утруднюють приймання м'яча гравцями команди суперника. При їхньому варіативному застосуванні подача взагалі стає могутнім засобом атаки за рахунок швидкості м'яча, що летить (силова подача), чи точності (націлена подача) або ж зміни траєкторії польоту м'яча (планеруюча подача).

Подачі, при яких удар по м'ячу виконують над головою, називають верхніми; якщо долонею знизу — нижніми. Коли гравець виконує подачу, стоячи обличчям до сітки, це подача пряма, а якщо боком до сітки — бокова.

Нижня пряма подача (мал. 2, а, б, в, г). У вихідному положенні ноги гравця ледь зігнуті в колінах, ліва спереду, тулуб трохи нахилений. М'яч лежить на лівій долоні руки, зігнутої в ліктьовому суглобі, напроти руки, що б'є. Замах правою рукою виконують назад, вагу тіла зміщують у напрямку правої ноги. Одночасно з цим м'яч підкидають вертикально вгору на 0,5—0,7 м. Випрямляючи праву ногу й виконуючи маховий рух правою рукою вниз — уперед, починають ударний рух. Рука вдаряє м'яч знизу — ззаду на рівні пояса, спрямовуючи його вперед — угору. Під час подачі погляд гравця зосереджений на м'ячі.



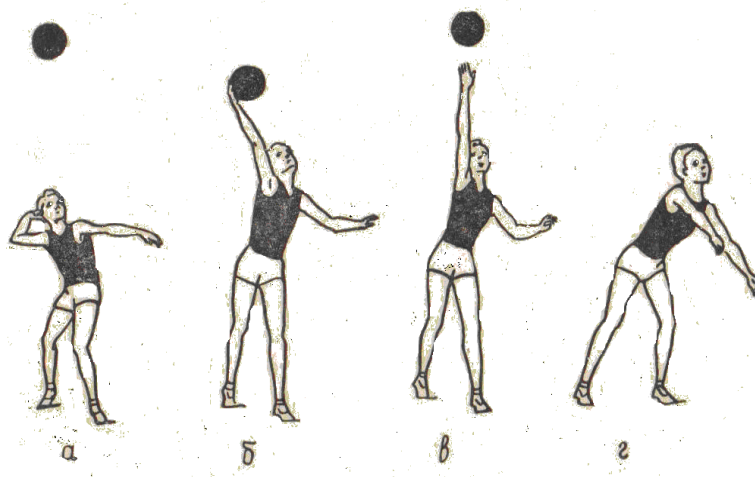
Мал. 2

Нижня бокова подача. Гравець стоїть лівим боком до сітки. Замах (вниз—назад) і підкидання м'яча виконують майже одночасно. При цьому праву ногу згинають тулуб обертають вправо. Ударний рух здійснюють маховим рухом правої руки ззаду — вліво — вперед. При цьому розгинають праву ногу, обертають тулуб ліворуч і переносять вагу тіла на ліву ногу. Удар по м'ячу виконують напруженою кистю знизу — збоку.

Верхня пряма подача (мал. 3, а, б, в, г). Ноги па ширині плечей, ліва — спереду. Підкидаючи м'яч угору (до 1,5 м) й трохи спереду себе, правою рукою роблять замах вгору — назад, згинаючи її в ліктьовому суглобі, вагу тіла переносять на праву ногу, яку згинають у колінному суглобі, тулуб прогинають. Ударний рух починається сильним розгинанням правої ноги, поворотом тулуба вліво, перенесенням ваги на ліву ногу. Власне удар виконують майже одночасно з рухами ніг і тулуба. Права рука, розгинаючись в ліктьовому суглобі, швидко рухається вгору до м'яча, а потім відбувається удар

долонею по задньо-нижній частині. Після подачі м'яч летить уперед — угору з великою швидкістю. Для подачі характерний довгий супроводжуючий рух.

З такого вихідного положення виконують націлену подачу, яка за структурою подібна до вищеописаної. Вона відрізняється од верхньої прямої подачі меншими параметрами окремих рухів гравця. Так, переміщення ваги тіла незначні, замах роблять коротким, м'яч підкидають вище голови на 50—60 см, уривчастий ударний рух правою рукою за амплітудою незначний, удар виконують по задній частині м'яча, трохи переміщаючись донизу. Супроводжуючі рухи мінімальні.

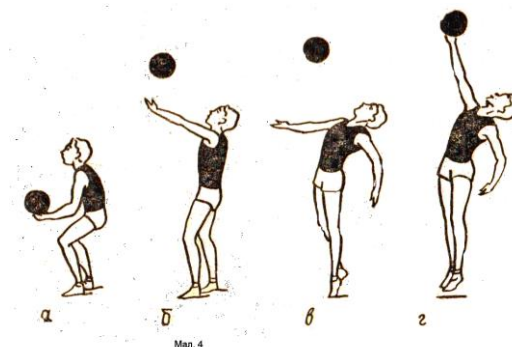


Мал. 3

Верхня бокова подача (мал. 4, а, б, в, г). Ледь зігнуті ноги на ширині плечей, ступні паралельно лінії, ліва трохи спереду, м'яч утримують па висоті пояса. Підкидаючи м'яч на висоту 1,5 м і трохи спереду голови, тулуб нахиляють у сторону правої руки, опущеної вниз для замаху. За рахунок згинання ноги вагу тіла переносять на праву ногу. Розгинаючи праву ногу й тулуб, махом правої руки в вертикальній площині здійснюють удар по м'ячу в найвищій точці. Захльостуючий рух кисті по задньо-верхній частині м'яча надає йому обертання.

Верхню бокову подачу виконують і з розбігу. При цьому після розбігу приймають положення замаху, м'яч підкидають на останньому кроці до замаху.

Із вихідного положення для верхньої бокової подачі виконують планеруючу подачу. Особливість її виконання полягає в невеликому замаху, удар по м'ячу штовхоподібний, уривчастий і здійснюють його суворо по центру м'яча, виключаючи його обертання. М'яч під час польоту планерує, змінюючи раптово траєкторію.



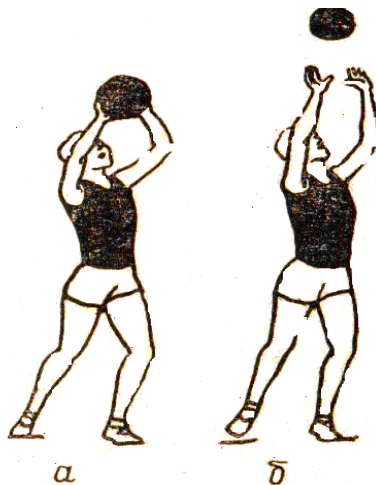
Мал. 4

ПЕРЕДАЧІ

Передачі — найважливіші прийоми техніки, за допомогою яких волейболіст забезпечує процес організації захисних і нападаючих дій. Передачі за технікою виконання і за своїм призначенням дуже різноманітні. Залежно від положення рук і їх рухів розрізняють верхні й нижні передачі.

Передачу двома руками зверху в більшості випадків виконують як другу передачу м'яча для удару. За довжиною передачі можуть бути: довгими (із зони 2 в зону 4), середніми (із зони 2 в зону 3) і короткими (в межах однієї зони). За висотою передачі можуть бути високі (вище 2 м), середні (до 2 м) і короткі (до 1 м).

Неодмінною умовою виконання передачі є своєчасний вихід до м'яча й правильно вихідне положення (мал. 5, а, б) — ноги зігнуті в колінах і розставлені, одна нога спереду (може бути й фронтальне положення ступнів ніг).

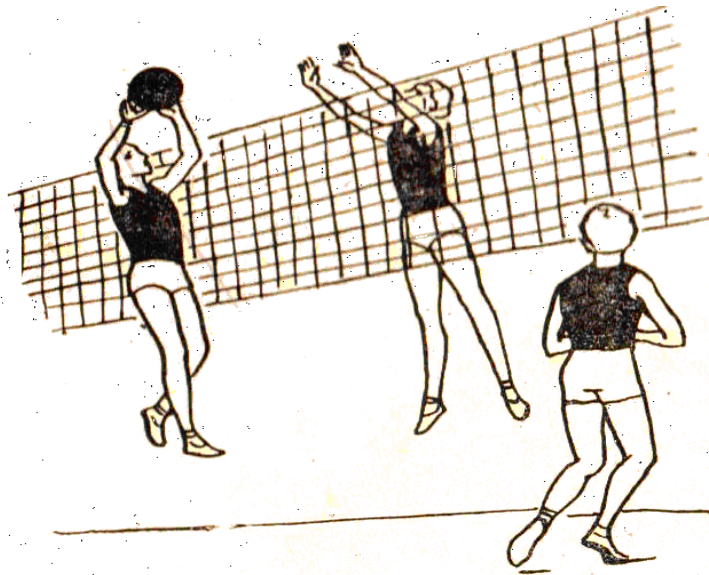


Мал. 5

Тулуб майже у вертикальному положенні, руки зігнуті в ліктях і винесені вперед — угору. В момент передачі м'яча ноги й руки випрямляють. Пальці рук торкаються м'яча над головою, кисті в положенні тильного згинання, вони міцно охоплюють м'яч ззаду — знизу, утворюють своєрідну воронку. Основне навантаження при передачі падає на вказівні й середні пальці, решта несуть допоміжну функцію. Напрямок польоту м'яча забезпечується «проведенням» м'яча кистями в межах правил. Після втрати контакту з м'ячем руки продовжують розгинатися вгору — уперед до повної зупинки руху.

При виконанні довгої передачі ноги енергійно розгинають, а тулуб нахиляють у напрямку передачі. При коротких передачах ноги розгинають плавно, а тулуб залишають у вертикальному положенні. Якщо виконують передачу над собою, ще більш згинають ногу, хто стоїть ззаду, а тулуб відхиляють трохи назад. При передачі за голову тулуб прогинають, а руки розгинають вгору — назад.

Передачі над собою і за голову виконують і в стрибку, причому м'яч передають тільки в кінцевій фазі (мал. 6).



Мал. 6



Мал. 7



Мал. 8

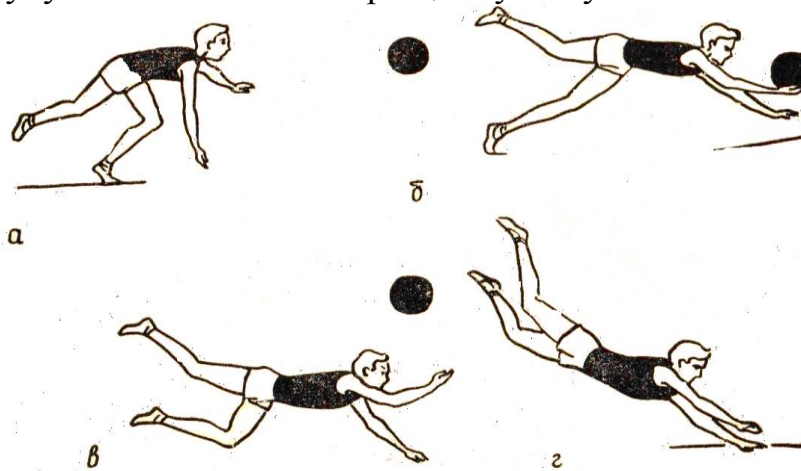
Приймання м'яча зверху з падінням перекатом на спину (мал. 7, а, б). Перемістившись до м'яча, що летить далеко й низько, гравець робить випад у бік м'яча або глибоко присідає. Після цього він, ще більше згинаючи ноги й опускаючи таз, виконує передачу м'яча. Продовжуючи приземлення, спортсмен

сідає до п'ятки ноги, що стоїть спереду, групується й падає перекатом на бокову частину спини.

Передачу м'яча двома руками знизу (мал. 8, а, б, в) застосовують як захисний прийом. Залежно від зустрічної швидкості м'яча змінюється й техніка передачі. Якщо приймають м'яч знизу, прямі руки виставляють уперед — вниз, лікті максимально наближені один до одного, передпліччя повернуті всередину, кисті разом, тулуб трохи нахилений вперед. Рухи руками виконують тільки в плечових суглобах. М'яч приймають на передпліччя, ближче до кистів. М'яч має бути перед гравцями. В тому випадку, коли м'яч летить збоку, нахиляють тулуб у протилежний від м'яча бік, а руки посилають на підбиття м'яча по спіралі знизу — вперед — угору.

При незначній зустрічній швидкості м'яча під час передачі ноги й тулуб випрямляють, гравець активно підбігає м'яч у напрямку партнера. Навпаки, коли приймають м'яч після нападаючого удару, ще більше згинають ноги, а передпліччя лише підставляють під м'яч без зустрічного руху до нього.

Приймання м'яча знизу однією рукою з падінням уперед на руки й перекатом на груди вимушена захисна дія (мал. 9, а, б, в, г) її застосовують тоді, коли необхідно прийняти м'яч, який падає далеко. Після переміщення поштовхом ноги, що стоїть спереду, маховим рухом другої ноги вгору й різким рухом тулуба вперед — униз роблять кидок уперед. Тулуб прогинають, м'яч підбивають у безопорній фазі однією рукою, після чого руки випростують у напрямку опори, ставлять на неї і, повільно й напружено згинаючись, амортизують інерцію тіла. Гравець приземляється на груди й перекочується по прогнутому тулубу та стегнам. Ноги при цьому зігнуті в колінах.



Мал. 9

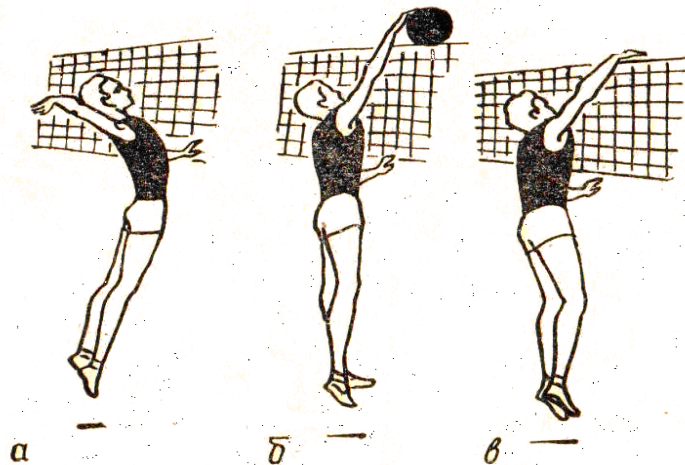
Нападаючий удар

Під нападаючим ударом розуміють перебивання м'яча однією рукою через верхній край сітки. Його виконують двома способами: прямим і боковим. При виконанні прямого удару ударний рух здійснюють у сагітальній площині, при боковому — у фронтальній.

У практиці гри широко застосовують варіанти прямого удару; наприклад, з поворотом в один бік, а ударом кисті в інший.

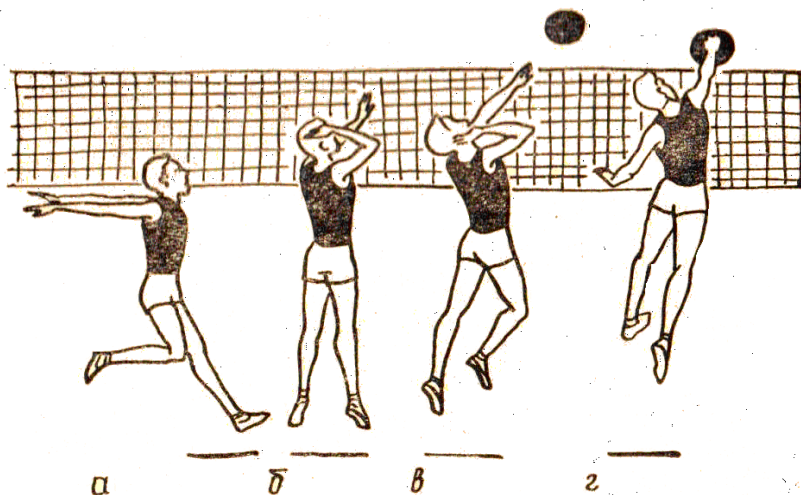
Прямий нападаючий удар (мал. 10, а, б, в) виконують після розбігу та в стрибку з місця.

Розбіг складається з 2—3 кроків, але найважливіший з них — останній, який виконують стрибком (він тим довший, чим вища швидкість розбігу). В останньому кроці розбігу праву ногу виносять уперед з опорою на п'ятку, до неї приставляють ліву ногу, одночасно з цим руки відводять назад — униз для замаху. Потім гравець робить маховий рух руками вниз — уперед — угору й відштовхується перекастом ступнів з п'яток і на носки, випрямленням ніг і тулуба. При замаху гравець прогинається в попереку, праву руку, зігнуту в лікті, відводить назад за голову, а зігнуту в лікті ліву руку підіймає на висоту плеча. Ударний рух починають зі швидкого згинання тулуба. Рука, що б'є, розгинаючись в ліктьовому суглобі, починає рух уперед — угору з виведенням передпліччя вперед. Кисть акцентованим рухом б'є по верхньо-задній частині м'яча, який перебуває вище й трохи спереду голови. Після удару гравець приземляється на носки, згинаючи ноги, тулуб. Напівзігнуті руки опущені вниз.



Мал. 10

Різновидом прямого нападаючого удару є удар з поворотом (мал. 11, а, б, в, г). Гравець, наблизившись до найвищої точки польоту, здійснює поворот вліво і удар, змінюючи напрямок польоту м'яча відносно напрямку розбігу. Його можна виконувати з попереднім поворотом вправо. Цей удар застосовують здебільшого нападаючі із зони 2.

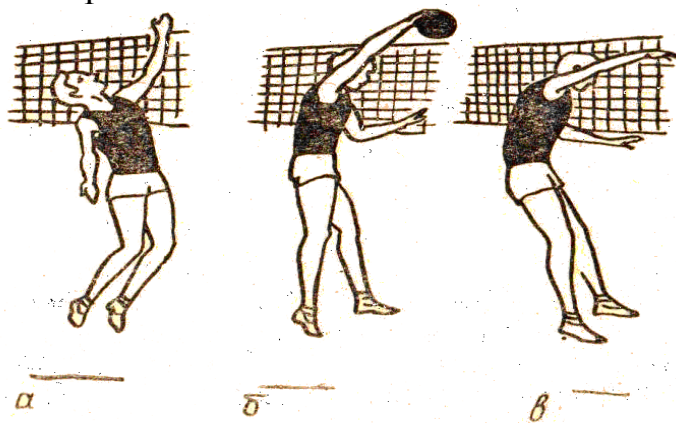


Мал. 11

Удар з поворотом руки ліворуч або праворуч — дуже ефективний тактичний засіб нападу. Гравець у стрибку, не змінюючи положення тулуба, лише за рахунок повороту руки ліворуч (праворуч) змінює напрямок удару. Іноді застосовують удар з відволікаючим поворотом ліворуч і справжнім

ударом праворуч за рахунок повороту руки в цю сторону. Вони вимагають від виконавців високого рівня координації рухів.

Боковий нападаючий удар (мал. 12, а, б, в) застосовують в атаці з віддаленої позиції від сітки. Гравець розбігається під гострим кутом до сітки, ступні ніг на останньому кроці ставлять майже паралельно сітці. В момент замаху тулуб нахиляють у бік руки, що б'є; ліву руку виносять угору, тулуб прогинають, ноги згинають. Ударний рух здійснюють за рахунок розгинання тулуба, повороту його ліворуч, махового руху руки, який закінчується акцентованим ударом кисті по м'ячу. Ліву руку в момент удару різко опускають униз. Гравець, змінюючи рух руки й положення кисті, може виконувати удари в найрізноманітніших напрямках.



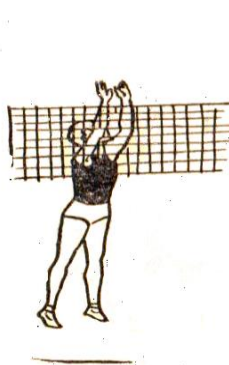
Мал. 12

БЛОКУВАННЯ

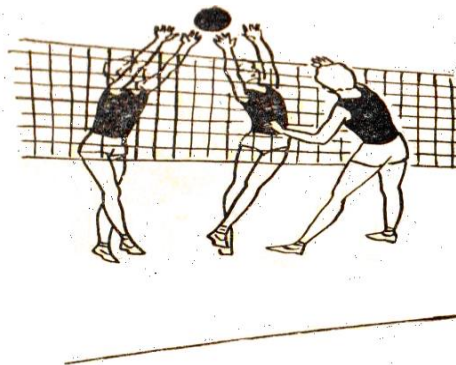
Блокування — найефективніший засіб захисту, а нині його застосовують і для контр атакуючих дій.

Блокування перетинає шлях м'ячу, що перелітає через сітку після удару. Його здійснюють один, два чи три гравці.

Індивідуальне блокування (мал. 13). Перед початком дій блокуючий приймає стійку готовності: ноги зігнуті, ступні на ширині плечей, руки перед грудьми. Після того, як визначився напрямок передачі для удару, блокуючий за допомогою одного, двох, трьох приставних кроків приймає вихідне положення в зоні атаки. Перебуваючи в цьому положенні, гравець ще більше згинає ноги, що сприятиме збільшенню сили відштовхування. В цей час погляд блокуючого зосереджений на м'ячі. Розрахувавши, коли слід стрибнути на блок, гравець відштовхується од опори й починає виносити руки вгору. В безопорній фазі зоровий контроль переключають з м'яча на рухи нападаючого.



Мал. 13



Мал. 14

Визначивши напрямок удару по підготовчим рухам суперника, блокуючий випростує руки й одночасно переносить їх через сітку, щоб відбити м'яч. При блоці пальці рук напружено розведені, відстань між кистями не перевищує поперечник м'яча.

Групове блокування викопують два чи три гравці. Подвійне блокування (мал. 14) — основний спосіб захисту, який застосовують з метою закриття певної зони майданчика (зонний блок). Внаслідок узгоджених дій двох партнерів над сіткою з'являється перепона для м'яча, що перелітає, з чотирьох рук. Між блокуючими розрізняють основного й допоміжного. Перший з них, діючи в зоні 3, перекриває основний напрямок удару (з № 4 в зону 4; з № 2 в зону 2); а до нього па фланзі приєднується допоміжний блокуючий.

Особливості вивчення прийомів техніки

На початку навчання студенти вивчають найбільш раціональні вихідні положення, так звані стійки волейболіста, а також способи переміщення для заняття вихідного положення і виконання прийому. Під час гри волейболіст пересувається приставними кроками вперед, назад вправо, вліво, застосовує також подвійний крок, стрибки, біг і зупинки стрибком або подвійним кроком. Студенти повинні навчитись використовувати різні способи переміщення відповідно до ігрових обставин.

Навчання прийомам техніки починається з розучування верхніх передач. Спочатку вивчають техніку верхньої другої передачі над собою, перед собою за голову. Після цього переходять до освоєння верхніх передач після приймання м'яча, що летить, нижніх передач.

Навчання техніки верхніх передач (передача м'яча зверху двома руками)

Навчальний матеріал.

1. Прийняття вихідного положення для верхньої передачі. Те ж після пересування вперед, назад, в сторони (кроком, приставними кроками, подвійним кроком, стрибком, бігом).

2. Партнер накидає м'яч точно в руки гравцеві; способом верхньої передачі той відбиває м'яч.

3. Передача м'яча між двома партнерами, що стоять за 4—5 м один від одного. Те ж саме, але передача з середньої та високої траєкторій.

4. Передача між двома групами гравців. Направляючі цих груп стоять один проти одного на відстані 5—6 м. Виконавши передачу, гравець переміщується слідом за м'ячем і займає місце в кінці протилежної колони гравців. Кожен із гравців виконує те ж саме завдання.

5. Почергова передача м'яча між трьома гравцями, що займають позицію в вершинах уявного трикутника. Відстань між гравцями 4—5 м. Передачі м'яча виконують з попереднім поворотом тулуба в бік передачі з відповідним переміщенням ступнів. Те ж саме, але між чотирма гравцями.

6. Передачі м'яча між двома гравцями, один з яких посилає м'яч за партнера, вбік од нього, перед ним. Партнер повинен своєчасно виконати переміщення, зайняти вихідну позицію й точно передати м'яч на гравця.

7. Передача м'яча за голову: а) гравець посилає м'яч за голову по високій траєкторії, потім переміщується спиною вперед до зайняття позиції під м'ячем з

тим, щоб знову послати м'яч за голову й т. д.;

б) передачі м'яча між трьома гравцями, що стоять на одній лінії за 3—4 м один від одного. Середній гравець виконує передачу м'яча за голову;

в) те ж саме, але гравці розташовуються в вершинах уявного трикутника. Середній гравець, з попереднім поворотом до зайняття положення спиною до партнера, виконує передачу м'яча за голову.

8. Вправи 3, 4, 5, 7 виконують біля сітки.

9. Передача із зони 6 гравцю в зону 2, який виконує передачу для удару, посилаючи м'яч над собою, перед собою в суміжну або дальню зону.

Теж саме, але гравець, що виконує другу передачу, займає позицію в зоні 3 і виконує передачі м'яча над собою, перед собою, за голову. Орієнтиром може служити й партнер, який в стрибку ловить переданий йому м'яч або передає в середину майданчика для початку другого кола вправ.

10. Те ж саме, що й у вправі 8, але передачі м'яча виконують на різну висоту та з різною траєкторією (перед собою, за голову).

11. Виконання тих же за характером передач, але з попереднім виходом гравця (1—2 м) до сітки.

12. Передачі м'яча для нападаючого удару.

13. Верхні передачі м'яча, що летить із зустрічною швидкістю до 12 м/с.

а) верхні передачі після приймання м'яча, посланого партнером не сильним, але точним ударом з відстані 4—5 м;

б) верхні передачі м'яча, що відскочив од сітки (стіни залу), посланого ударом самого гравця;

в) верхні передачі із зони і (6, 5) після приймання м'яча, посланого партнером не сильним, але точним ударом із зони 2 (3, 4),

г) верхні передачі із зон другої лінії до сітки. Вправу виконують у парах. Гравці кожної пари займають позиції на діаметрально протилежних зонах: 1 і 4, 6 і 3, 5 і 2. Студенти, що стоять біля сітки, ударом чи різкою передачею посилають м'яч на своїх партнерів. Ті намагаються своєчасно вийти до м'яча й точно спрямувати його до сітки своєму партнерові. Через певний час усі гравці одночасно переходять на одну позицію (за рухом годинникової стрілки);

д) верхні передачі після приймання м'яча, переданого з-за сітки нескладною подачею (нижня пряма, бокова);

е) верхні передачі після приймання м'яча, переданого з-за сітки нападаючим ударом в 1/3 сили;

є) верхні передачі при більш сприятливих умовах у процесі навчальних і тренувальних ігор.

14. Передачі в стрибку:

а) гравець підкидає м'яч над собою на 2,5—3 м, а потім стрибає вгору й в безпорному положенні виконує передачу над собою. Так повторюється декілька разів;

б) передачі м'яча в стрибку перед собою у вправі за участю двох гравців;

в) те ж саме, за участю трьох гравців. Передачі виконують із попереднім поворотом тулуба в бік передачі;

г) те ж саме, але біля сітки. Застосовують передачу м'яча в стрибку за голову;

д) передача до сітки із зони 5 (6, 1) в зону 2 (3, 4). Гравець, що стоїть біля

сітки, виконує передачу м'яча в стрибку, спрямовуючи її над собою, перед собою, за голову партнера, який переправляє м'яч назад гравцю другої лінії.

Те ж саме, але гравці, що виконують передачу в стрибку, роблять це після попереднього виходу до сітки (з 1—2м).

є) передачі м'яча в стрибку для удару в умовах навчальних ігор.

Навчання техніки нижніх передач м'яча двома руками

(прийом м'яча після подачі або нападаючого удару)

Навчальний матеріал.

1. Підбивання м'яча знизу двома руками (передпліччями) над собою на висоту 1,5—2 м.

Те ж з поворотами ліворуч, праворуч.

2. Підбивання м'яча знизу двома руками (передпліччями) перед собою з наступним виходом до м'яча, повторним підбиванням тощо.

3. Передачі між двома партнерами.

4. Те ж, але коли двоє гравців переміщуються паралельним курсом.

5. Передачі м'яча, посланого партнером ліворуч або праворуч під гравця.

6. Передачі після приймання м'яча, посланого партнером несильним ударом.

7. Передачі до сітки після приймання м'яча, посланого партнером несильним ударом. Партнер займає позицію біля сітки поперемінно в зонах 2, 3, 4, а гравець відповідно в зонах 5, 6, 1.

8. Передачі до сітки в зону 3 і 2 після приймання м'яча, посланого з-за сітки, а потім із місця подачі, нижніми прямою та боковою подачами.

9. Те ж, але після приймання м'яча, посланого ускладненими способами подач (силова, планеруюча). Позиція гравця: зони 1, 6, 5. Напрямок передач — у зони 2, 3.

10. Передачі після приймання м'яча, посланого партнером через сітку ударом в півсили.

11. Передачі як захисний прийом в умовах навчальних і тренувальних ігор.

13. Прийом м'яча знизу однією рукою з наступною опорою на руки.

а) із положення присівши: поштовхом ніг викинути тіло вперед і приземлитись на руки; те ж, але з положення напівприсівши та з положення стоячи;

б) із положення упору, лежачи за руками: відштовхнувшись, відірвати ноги од підлоги і, напружено згинаючи руки, прогнувшись і зігнувши ноги в колінах, зробити перекат на грудях, животі й стегнах.

Навчання техніки подачі

Навчальний матеріал.

1. Навчити правильній початковій позиції гравця перед виконанням конкретного способу подачі.

2. Багаторазове підкидання м'яча з початкової позиції з метою досягти стабільності в цьому елементі прийому.

3. Імітація всього циклу рухів з підкиданням м'яча. Долоня руки, якою б'ють, повинна пройти збоку від м'яча.

4. Подачі в напрямку сітки, стіни на відстані 7—8 м від неї.

5. Подачі з-за лицьової лінії через сітку.

6. Подачі з місця подачі.
7. Подачі, посилаючи м'яч на задню, середню, ближню третини майданчика.
8. Середні, довгі, короткі подачі в напрямку зон 6, 1, 5.
9. Подачі на гравця, який зайняв довільну позицію на майданчику.
10. Серія подач (8—10 ударів). Те ж, але по заданих напрямках чи орієнтирах (гравець, зона майданчика).
11. Подача в простір між двома гравцями, за гравців, глибоко в зони 5 чи 1.
12. Подачі в умовах навчальних ігор.

Навчання техніки нападаючого удару

Для вивчення досить складного за технікою виконання переліку нападаючих ударів застосовують спеціальні вправи для розвитку стрибучості й спритності, підвідні вправи імітаційного характеру та спеціальні вправи, які виконують в умовах зростаючої складності завдань. Нападаючий удар виконується в основному із зон 2, 3, 4. По-перше, студентів слід навчити правильно виконувати стрибок поштовхом двох ніг з місця і після подвійного кроку.

Навчальний матеріал.

1. Багаторазовий показ і пояснення техніки виконання конкретного способу нападаючого удару. Перегляд змагань з наступним аналізом техніки нападаючих ударів у виконанні кращих гравців команд. Перегляд навчальних плакатів, кінограм.

2. Метання (в момент імітації ударного руху руки) тенісного м'яча чи схожого предмета. Виконують у стрибку з місця, після розгону в один, два, три кроки.

3. Удари по м'ячу в стрибку з місця, після розгону в один, два, три кроки. М'яч для удару підкидає викладач.

4. Метання тенісного м'яча через сітку пониженої висоти. Рухи студента повинні відповідати структурі рухів для нападаючого удару. Виконують після розгону (в один, два, три кроки) й стрибка.

5. Нападаючі удари через сітку пониженої висоти (для чоловіків — 220—230 см, жінок — 200—205 см) з розгону (в один, а потім в два й три кроки) й зі стрибка. М'яч для удару підкидає викладач.

6. Нападаючий удар з передачі викладача, а потім партнера. У вихідному положенні студент з м'ячем стоїть на лінії нападу. З нього й починають вправу точною передачею м'яча викладачу.

7. Перша передача до сітки в зону 3, виконують з центра поля. Другу передачу для удару виконують на 2—2,5 м від сітки з таким розрахунком, щоб нападаючий зони 4 встиг виконати розбіг, стрибок і удар.

Те ж, але другу передачу виконують для удару нападаючому зони 2.

8. Два нападаючі розташовуються в районі ліній нападу в зонах 4 і 2. Гравець зони 3 почергово направляє м'яч для удару нападаючому то зони 4, то зони 2. Першу передачу гравець зони 3 одержує від партнера, який займає позицію в центрі поля.

9. Те ж, але гравець зони 3 виконує передачі на удар, міняючи щоразу їхню висоту й довжину.

10. Удари з позицій 4, 2, 3 по заздалегідь вказаних орієнтирах на протилежному майданчику (з цією метою його розмічають на зони крейдою або тасьмою).

Серійне виконання нападаючого удару.

11. Нападаючі удари із занижених по висоті й швидкісних передач. Нападаючий поперемінно діє в зонах 4, 3, 2, а його партнер, який виконує передачу для удару, відповідно в зонах 2, 3, 4.

12. Нападаючі удари з передач, віддалених од сітки на 1—2 м.

13. Нападаючі удари (з позицій 4 і 2) з першої передачі, яку виконують безпосередньо для удару.

14. Нападаючий удар з передачі м'яча, виконаної в стрибку.

15. Нападаючі удари під час протидії блокуючого. Ці дії гравець починає з того моменту, коли він задовільно засвоїв техніку нападаючого удару. Те ж, але за умови протидії двох блокуючих.

16. Нападаючі удари в умовах навчальних ігор.

Навчання техніки блокування

Блокування — важлива й надзвичайно важка за виконанням захисна дія. Успіх дій блокуючих багато в чому залежить від своєчасності пересувань їх до сітки й вздовж її з найрізноманітніших вихідних положень щодо сітки. При цьому обов'язково враховують характер постановки блока.

Навчальний матеріал:

1. Імітація блока після стрибка з місця.

2. Імітація блока після приставного кроку ліворуч(праворуч) і стрибка. Те ж саме виконують після двох приставних кроків і стрибка; після трьох приставних кроків і стрибка.

3. Імітація блока після прямого розгону до сітки (з лінії нападу) й стрибка;

4. Блок після стрибка з місця. Напрямок нападаючого удару відомий. Те ж, але з пересуванням, щоб зайняти вихідне положення для виконання стрибка та блока.

5. Блок після розгону до сітки (під прямим і гострим кутом).

6. Блок проти нападаючого удару з двома відомими напрямками.

7. Блок проти нападаючого удару з довільним напрямком.

8. Блок проти нападаючого, який виконує удар із занижених по висоті. передач.

9. Блок проти нападаючого, який виконує удар з першої передачі та з відкидання.

10. Блок в умовах навчальних ігор.

11. Імітація групового блока після стрибка з місця.

12. Імітація групового блока після переміщення двох гравців: уздовж сітки праворуч і ліворуч на один, два, три приставні кроки; при пересуванні одного гравця до другого в різних комбінаціях; при русі двох гравців перпендикулярно до сітки, під різним кутом; рухом одного гравця до сітки для приєднання до другого, який займає позицію в різних зонах біля сітки.

13. Груповий блок після стрибка з місця, напрямок нападаючого удару.

14. Груповий блок після переміщень, перелічених у праві 12.

15. Груповий блок в умовах навчальних ігор.

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Щоб студент досяг високих спортивних результатів під час занять з волейболу наукові дослідження та спортивний досвід показали, що сила, витривалість, сміливість, впевненість у своїх діях і інші якості розвиваються краще, якщо в навчанні використовують найрізноманітніші вправи, що сприяють всебічному фізичному розвитку й вдосконаленню у вибраному виді спорту. Вміло застосовуючи їх, вирішують завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки студентів. Основою всебічної фізичної підготовки є також самостійні заняття. До засобів фізичної підготовки належать також вправи для загального розвитку, запозичені з гімнастики, легкої атлетики та інших видів спорту. Для загальної фізичної підготовки з успіхом можуть бути використані різні рухливі ігри і естафети з бігом, стрибками та метанням.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ НАВИЧОК ШВИДКОСТІ ВІДПОВІДНИХ ДІЙ

1. За сигналом (переважно зоровим) біг на 5, 10, 15 м із вихідного положення стійка волейболіста (обличчям, боком і спиною до стартової лінії) сидячи, лежачи на спині та на животі.
2. Те саме, пересуваючись приставними кроками.
3. Біг із зупинками та зміною напрямку.
4. «Човниковий» біг на 5 і 10 м.
5. Те саме, пробігаючи відрізок спочатку обличчям уперед, а назад — спиною.
6. Те саме, пересуваючись приставними кроками.
7. Те саме з набивними м'ячами в руках (вагою 1—2 кг) або з поясом-обтяженням.
8. Біг приставним кроком у колону по одному вздовж меж майданчика; за сигналом виконати певне завдання (прискорення, зупинка, зміна напрямку або способу пересування, поворот на 360°, стрибок угору, імітація передачі в стійці, із падінням, у стрибку, імітація подачі, нападаючих ударів, блокування та ін.).
9. Те саме, але учні пересуваються по одному, по двоє, по троє від лицьової лінії до сітки.
10. Те саме, але учитель подає різні сигнали (кілька свистків, чергування довгих і коротких свистків), на кожний із яких учні виконують відповідну дію.
11. Спеціальні естафети з виконанням різних завдань у різноманітних сполученнях і з подоланням перешкод.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СТРИБУЧОСТІ

1. Присідання з різким випрямленням ніг із махом рук угору.
2. Те саме зі стрибком угору.
3. Те саме з набивним м'ячем (або двома) у руках (вагою до 2 кг).
4. Із положення стоячи на гімнастичній стінці, одна нога зігнута, друга опущена вниз, руки тримати на рівні обличчя. Швидко розгинання ноги (від стінки не відхилятися).
5. Те саме з обтяженням (пояс вагою до 6 кг).
6. Виконуючи вправи з обтяженнями, слід визначати їх вагу залежно від характеру рухів (присідання — до 80 %, вистрибування — 20-40 % від ваги учня). Пояс (мішок із піском вагою до 4 кг (для дівчат) і до 8 кг (для юнаків)), манжети на зап'ястя та на гомілковостопні суглоби.
7. Присідання та вистрибування з напівприсіду та присіду вгору та вперед, стрибки на обох ногах.

8. Багаторазові кидки набивного м'яча (вагою 1-2 кг) над собою та у парах.
9. Стоячи на відстані 1—1,5 м від стіни з набивним (баскетбольним) м'ячем у руках, у стрибку кинути м'яч угору об стінку, приземлитися, знову стрибнути і поймати м'яч (виконувати ритмічно, без зайвих підстрибувань).
10. Стрибки на одній і на обох ногах на місці та у русі обличчям уперед, боком і спиною вперед.
11. Те саме з обтяженням.
12. Настрибування на складені гімнастичні мати (висоту та кількість стрибків поспіль поступово збільшувати).
13. Стрибки в глибину з гімнастичної стінки на гімнастичні мати (для юнаків). Зістрибування з висоти 40-80 см із наступним стрибком угору.
14. Стрибки на одній і на обох ногах із подоланням перешкод (набивні м'ячі).
15. Стрибки з місця вперед, назад, в сторону, відштовхуючись обома ногами.
16. Стрибки вгору з діставанням підвішеного м'яча, відштовхуючись однією та обома ногами.
17. Те саме зі стрибками з розбігу в три кроки.
18. Стрибки з місця та з розбігу з діставанням тенісних і волейбольних м'ячів, закріплених на різній висоті.
19. Опорні стрибки, стрибки зі скакалкою.
20. Багаторазові стрибки з місця і з розбігу в сполученні з ударом по м'ячу.
21. Біг угору, ступаючи на кожну сходинку.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ЯКОСТЕЙ, НЕОБХІДНИХ ДЛЯ ПРИЙОМУ ТА ПЕРЕДАЧ М'ЯЧА

1. Згинання та розгинання рук у променево-зап'ясних суглобах, колові рухи кистей, стискання та розтискання пальців рук у положенні руки вперед, у сторони, угору, на місці та тримаючи різні предмети.
2. З упору стоячи біля стіни одночасне або поперемінне згинання в променево-зап'ясних суглобах (долоні розташувати на стіні пальцями вгору, у сторони, униз, пальці разом або розчепірені, відстань від стіни поступово збільшувати).
3. Те саме, спираючись у стіну пальцями.
4. Відштовхування долонями або пальцями від стіни обома руками водночас або поперемінно однією рукою.
5. Пересування в упорі лежачи на руках у сторону, по колу, тримаючи носки ніг на місці.
6. З упору присівши, розгинаючись уперед-угору, набути упор лежачи (під час торкання руками підлоги, руки зігнути).
7. Згинання кистей до себе і розгинання, тримаючи набивний м'яч обома руками на рівні обличчя (рух нагадує заключну фазу передачі м'яча обома руками зверху).
8. Кидки набивного м'яча від грудей обома руками (уперед і над собою) і ловіння (особливу увагу приділити заключному руху кистей і пальців).
9. Кидки набивного м'яча обома руками від грудей у стійці волейболіста на дальність.
10. Передачі баскетбольного (футбольного) м'яча в стіну та ловіння його після відскоку.

11. Почергові кидки та ловіння набивних і баскетбольних м'ячів, що кидають партнери.
12. Ведення баскетбольного м'яча однією рукою на місці та у русі.
13. Вправи для кистей із гантелями, кистьовим еспандером, тенісним м'ячем.
14. Передачі набивним, гандбольним, футбольним, баскетбольним м'ячем об стіну.
15. Передачі волейбольним м'ячем об стіну, поступово збільшуючи відстань до неї.
16. Передачі волейбольним м'ячем на дальність із накидання партнера або приладу для метання м'яча.
17. Кидки набивного м'яча над собою і залежно від дій партнера (партнерів) змінювати висоту підкидання або кидати м'яч у вільне місце, на партнера та ін.
18. Кидки та ловіння набивного м'яча у зустрічних колонах або у трійках.
19. Нападаючий кидає м'яч над собою біля сітки. За сигналом кинути м'яч через сітку обома руками з-за голови в опорному положенні на задню лінію, або в стрибку однією рукою — на передню лінію.
20. Двоє нападаючих на передній лінії передають м'яч одне одному, за сигналом хтось із них кидає м'яч через сітку. Захисник повинен вибрати місце й піймати м'яч.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ЯКОСТЕЙ, НЕОБХІДНИХ ДЛЯ ПОДАЧ М'ЯЧА

1. Колові рухи руками у плечових суглобах із великою амплітудою і максимальною швидкістю.
2. Із гумовими амортизаторами:
 - стоячи спиною до гімнастичної стінки в положенні нахилу вперед, руки назад, амортизатор закріплений на рівні колін. Рухи руками вниз-уперед;
 - те саме однією рукою із кроком однойменною ногою вперед (начебто під час нижньої прямої подачі);
 - стоячи спиною до гімнастичної стінки, руки за головою, амортизатор закріплений на рівні плечей. Випрямляти руки через голову вгору і вперед;
 - те саме однією рукою;
 - те саме з амортизатором, закріпленим за нижню рейку (студент стоїть біля самої стінки);
 - стоячи на амортизаторі, руки опущені. Піднімати прямі руки через сторони вгору або відводити назад;
 - те саме, виконуючи кола руками;
 - стоячи правим боком до стінки, амортизатор закріплений на рівні плечей. Рухи однією рукою, що нагадують рухи під час верхньої бокової подачі.
3. Із набивним м'ячем:
 - кидки м'яча обома руками з-за голови з максимальним прогинанням під час замахування;
 - кидки м'яча знизу однією та обома руками;
 - кидки м'яча однією рукою над головою (правою рукою ліворуч, лівою — праворуч);
4. Із набивним м'ячем у руках біля стіни на відстані 1-2 м за сигналом кинути м'яч знизу, зверху.
5. Те саме, кидаючи гандбольний м'яча через сітку з-за лицьової лінії.

6. Кидки набивного, гандбольного м'яча через сітку у певний спосіб на точність у зони.

7. Те саме після переміщення від сітки.

8. Ударний рух подачі по м'ячу на гумових амортизаторах.

9. Подачі з максимальним зусиллям у сітку.

10. Подачі м'яча слабшою рукою.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ЯКОСТЕЙ, НЕОБХІДНИХ ДЛЯ НАПАДАЮЧИХ УДАРІВ

1. Кидки набивного м'яча вагою 1 кг із-за голови обома руками з активним рухом кистей зверху вниз, стрибаючи з місця (кидати в майданчик або в гімнастичний мат).

2. Те саме через сітку.

3. Кидки набивного м'яча вагою 1 кг у стрибку в парах і через сітку.

4. Імітація прямих і бокових нападаючих ударів, тримаючи в руках торбинки з піском (вага — до 1 кг).

5. Метання тенісного м'яча однією рукою у ціль на стіні (на висоті 1,5—2 м) або на підлозі (відстань — 5—10 м).

6. Метання тенісного м'яча з місця, з розбігу, після повороту, у стрибку на дальність, влучність і через сітку.

7. Ударний рух нападаючого удару по м'ячу на гумових амортизаторах.

8. Те саме біля тренувальної сітки.

9. Те саме з максимальним зусиллям.

10. Удари по м'ячу на амортизаторах із обтяженням на кисті, передпліччі, ногах або на тілі (куртка, пояс).

11. Зістрибування з висоти (до 50 см) із наступним стрибком і нападальним ударом по м'ячу на амортизаторах.

12. Нападаючі удари із власного підкидання, із підкидання партнера або приладу для метання м'яча.

13. Чергування кидків набивного м'яча і нападальних ударів по м'ячу на амортизаторах.

14. Те саме через сітку із власного підкидання.

15. Стрибок угору з набивним м'ячем у руках (вагою 1 кг), замахування за голову обома руками і за сигналом кидок із сильним заключним рухом кистей униз-уперед.

16. Те саме через сітку.

17. Кидки набивного м'яча обома руками за сигналом по ходу або з перекладанням праворуч (ліворуч).

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ЯКОСТЕЙ, НЕОБХІДНИХ ДЛЯ БЛОКУВАННЯ

1. Стрибкові вправи, що описані раніше в сполученні з підніманням рук угору з торканням підвішеного набивного м'яча або волейбольного м'яча на амортизаторах.

2. Те саме з торканням волейбольного м'яча на гумових амортизаторах (із місця, після переміщення, повороту, після поворотів і переміщень у різних сполученнях, після стрибка в глибину).

3. Стоячи біля стіни, підкинути баскетбольний м'яч угору, підстрибнути і обома долонями відбити м'яч у найвищій точці злету у стіну, приземлившись, піймати м'яч.

4. Стоячи спиною до стіни, кинути м'яч угору-назад, повернутися на 180° і в стрибку відбити м'яч у стіну.

5. Те саме після накидання м'яча партнером, який може змінювати висоту підкидання або виконувати відволікальні рухи.

6. Те саме з поворотом партнера за сигналом гравця, який блокує. Спочатку м'яч підкинути після повороту, потім під час повороту й до повороту.

7. Те саме після переміщення і зупинки.

8. Пересування вздовж сітки обличчям до неї приставними кроками правим (лівим) боком уперед, зупинка й набуття вихідного положення для блокування.

9. Те саме в положенні спиною до сітки і з поворотом на 180°.

10. Те саме на відстані 1 м від сітки, вихідне положення набувати після одного кроку до сітки.

11. Те саме із зупинкою та стрибком за сигналом.

12. Переміщення біля сітки, зупинка і стрибок угору, долонями торкнутися підвішеного над сіткою набивного(волейбольного) м'яча.

13. Партнери стоять біля сітки обличчям до неї, один рухається приставними кроками із зупинками і зміною напрямку, другий намагається повторити його дії.

14. Те саме зі стрибком, намагаючись над сіткою торкнутися долонь партнера.

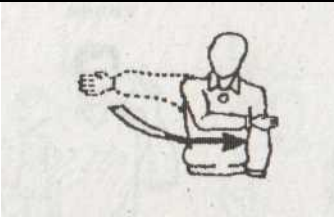
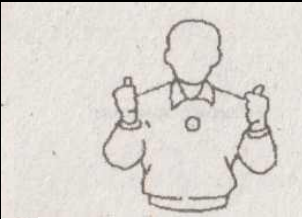
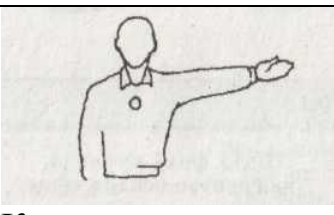
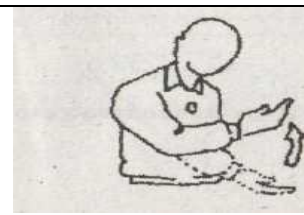
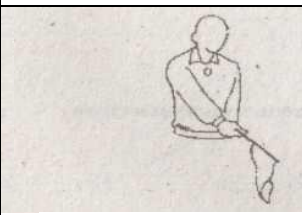
15. Вправи вдвох, утрюх на погодженість дій.

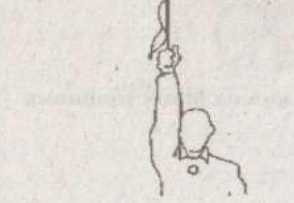
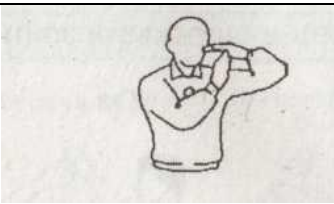
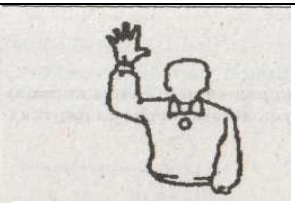
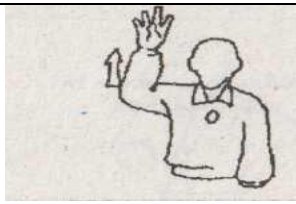
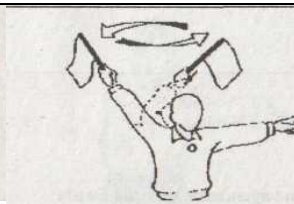
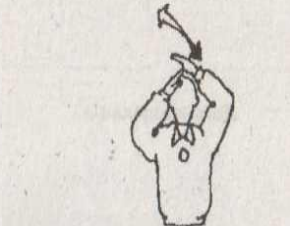
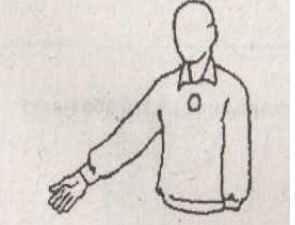
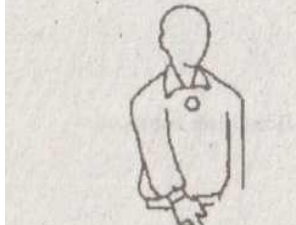
16. Нападаючий із набивним м'ячем переміщується вздовж сітки, зупиняється й у стрибку кидає м'яч над собою. Гравець, який блокує, повинен своєчасно набути вихідного положення і стрибнути на блок, щоб долоні розташовувалися над сіткою в момент випуску м'яча з рук нападаючого.

17. Нападаючі виконують кидки і ловіння набивного м'яча у межах групових тактичних дій у нападі, захисник обирає місце та блокує.

18. Те саме з двома або трьома гравцями, які блокують.

СУДДІВСЬКІ ЖЕСТИ У ВОЛЕЙБОЛІ

			
Дозвіл на подачу	Дискваліфікація	М'яч	Обопільна помилка та перегравання
			
Команда, яка подає	Завершення партії або матчу	Затримання м'яча	М'яч у майданчику

			
Зміна сторін майданчика	М'яч не випущений під час подачі	Подвійне торкання	М'яч поза межами майданчика
			
Тайм-аут	Затримання під час подачі	Чотири торкання	М'яч поза межами майданчика або заступання гравця, який подає
			
Покарання за затримання	Заслін	Гравець торкнувся сітки	Неможливість прийняття рішення
			
Попередження (жовта картка) Зауваження (червона картка)	Торкання м'яча	Торкання на боці суперника	Торкання м'яча
			
Вилучення	М'яч	Перетинання м'ячем площини під сіткою	Затримання м'яча

Навчання фізичної культури в навчальному закладі спрямоване на досягнення **загальної мети** базової загальної освіти. Метою базової загальної середньої освіти є: розвиток і соціалізація особистості студентів, формування у них національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів.

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

Варіативний модуль **«Волейбол»** складається із змісту навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів, орієнтовних навчальних нормативів.

Матеріал спрямований на вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань, вдосконалення фізичних, психологічних та морально-вольових якостей студентів старших класів.

Основна мета модуля - формування фізичного та соціального здоров'я студентів, розвиток основних фізичних якостей, навчання техніки рухових дій, підвищення рівня фізичної підготовленості студентів, опанування волейболом, як базовим модулем.

Поглиблене вивчення волейболу має сприяти формуванню стійкого інтересу до предмета фізична культура в цілому та ігри у волейбол зокрема.

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

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична, техніко-тактична та інтегральна підготовка.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на підвищення функціональних можливостей організму, розвиток спеціальних фізичних якостей необхідних для гри у волейбол, краще та швидке засвоєння технічних прийомів.

Технічна підготовка являє собою комплекс спеціальних прийомів, необхідних учневі для успішної участі в грі.

Тактична підготовка передбачає організацію спортивної боротьби за допомогою індивідуальних, групових та командних дій в залежності від конкретних умов гри суперника.

Інтегральна підготовка спрямована на подолання опору суперника. Особлива увага приділяється індивідуальній та колективній грі. Одним із найважливіших засобів інтегральної підготовки є вправи замкнутого циклу. При їх виконанні необхідно дотримуватись таких вимог:

- вправи носять кільцеподібну структуру;
- головне «тренувальне» завдання виконується на майданчику команди, що приймає м'яч;

- для кожного виконавця вправи визначається коло його обов'язків.

При навчанні технічних прийомів необхідно на кожному занятті використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також дотримуватися методики послідовності навчання атакуючих і захисних технічних прийомів гри.

Під час навчання необхідно застосовувати вправи ігрового характеру, навчальну гру.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році студенти складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння ними технічних прийомів та тактичних дій у волейболі.

1-й курс

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаний компонент Студент, студентка: характеризує та аналізує досягнення Українських волейболістів на міжнародній арені; волейбол як засіб фізичного виховання; характерні травми волейболіста, правила безпеки; називає та пояснює фактори, які визначають ефект змагальної діяльності гравців; склад та обов'язки суддівської бригади; основні поняття та правила гри у волейбол; Ціннісний і діяльнісний компонент виконує показ основних суддівських жестів; ведення спрощеного протоколу гри; дотримується правил безпеки життєдіяльності.	Досягнення Українських волейболістів. Волейбол як засіб фізичного виховання, вдосконалення фізичних і психологічних якостей. Фактори, що визначають ефективність змагальної діяльності гравців. Попередження спортивного травматизму. Основні поняття та правила гри у волейбол. Суддівство. Склад суддівської бригади. Жести та суддівська термінологія. Ведення протоколу гри.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент виконує: повторне пробігання відрізків 5, 10, 15 м із різних вихідних положень, зі зміною напрямку та швидкості руху за зоровим та голосовим сигналом. Стрибки у довжину, стрибки через скакалку, багатоскоки. Зістрибування з висоти 30 см з наступним стрибком у гору. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, переміщення в упорі лежачи вправо, вліво, по колу; Багаторазові кидки набивного м'яча (до 1 кг) від грудей двома руками вперед, над собою; багаторазові передачі м'яча в стіну; передача м'яча в парах, в трійках, в русі; кидки тенісного м'яча через сітку в ціль, в задану зону. Пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, зупинки та обрання вихідного положення для блокування.	Вправи на розвиток навичок швидкої протидії: за сигналом (переважно зоровим). В упорі лежачі пересування на руках по колу, кидки набивного м'яча від грудей обома руками вперед, над собою, кидки обома руками з-за голови з щонайбільшим прогинанням тулуба на місці, кидки тенісного м'яча через сітку. Кидки набивного м'яча з-за голови обома руками при активному рухові кистей рук зверху до низу стоячі на місці. Пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, зупинки, обрання вихідного положення для блокування.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів	Зміст навчального матеріалу
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент Студент, студентка: виконує: верхні прямі подачі до лівої та правої частини майданчика, чергування нижніх та верхніх прямих подач. Верхню бокову подачу в межах майданчика; володіє: технікою переміщень (приставним кроком, зупинка кроком та стрибком, поєднання переміщення і зупинки); прийом м'яча двома руками знизу після переміщення; прийом м'яча при передньому падінні; виконує: передачу м'яча двома руками зверху для нападаючого удару; зустрічні передачі двома руками зверху в парах; застосовує: нападаючий удар по ходу сильнішою рукою з місця та розбігу; нападаючий удар з короткої передачі; прямий нападаючий удар з переводом; боковий нападаючий удар; уміння пом'якшити прийом сильно посланого м'яча; подачу на гравця, що погано володіє навичками прийому м'яча; володіє: технікою блокування з наступною страховкою; технікою зонного блокування; умінням послати м'яч в задану зону, змінювати способи подачі, виконувати силові подачі обраним способом; здійснює: чергування подач в праву та ліву частини майданчика; взаємодію гравців під час прийому подачі, розташування гравців у момент прийому м'яча від суперника в побудові «кутом вперед»; уміє: обирати місця для другої передачі; вибирати атакуючого партнера та передавати йому м'яч; узгоджувати свої дії згідно з характером передачі; самостійно визначати найнебезпечніший напрямок удару при здійсненні індивідуального блокування.	Верхня пряма подача. Подача в ліву та праву половину майданчика. Верхня бокова подача. Вибіркове виконання подачі: на гравця, слабшого у прийомі м'яча, на гравця що вийшов після заміни. Багаторазова передача м'яча в стіну зі зміною висоти передачі та відстані до стіни; завислі передачі в ближню зону: 2-3, 3-2; передача м'яча через зону: 2-4, 4-2. Передача м'яча з пересуванням в парах, в трійках, передачі м'яча у падінні, у стрибку. за спину. Прямий нападаючий удар за ходом, сильнішою рукою з високих та середніх передач із зон 2 та 4; нападаючі удари з короткої передачі; нападаючий удар з першої передачі. Індивідуальне та групове блокування; блокування з наступною самостраховкою. Зонне блокування (закрити основний напрямок); блокування найсильнішого нападаючого; своєчасний вихід в зону удару. Вибір місця при страховці партнера, що виконує прийом; розташування гравців у момент прийому м'яча в побудові «кутом вперед»; взаємодія гравців, що приймають м'яч із зв'язковим гравцем, що перебуває в зоні: 3, 2, 4. Вибір атакуючого партнера для передачі йому м'яча, взаємодія гравців. Взаємодія з гравцем, що виконує другу передачу.

2-й курс

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент Студент, студентка: характеризує роль та місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості. Волейбол у сучасному олімпійському русі. Фізична підготовленість волейболіста. Матеріально-технічне забезпечення змагань і тренувань;	Роль та місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості. Волейбол у сучасному олімпійському русі. Фізична підготовленість волейболіста. Суддівство змагань. Чинники, які визначають ефективність змагальної діяльності гравців. Матеріально-технічне забезпечення змагань і тренувань. Прийоми самоконтролю за

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів	Зміст навчального матеріалу
Ціннісний компонент пояснює суддівство змагань; чинники, які визначають ефективність змагальної діяльності гравців; прийоми самоконтролю за фізичним навантаженням; правила домедичної допомоги в разі травмування; методику самостійних занять фізичними вправами; обґрунтовує: поняття про втому та перевтому; функціональні можливості організму.	фізичним навантаженням. Правила домедичної допомоги в разі травмування. Методика самостійних занять. Поняття про втому та перевтому. Функціональні можливості організму.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент Студент, студентка: виконує: прискорення з місця на 5, 10, 15м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4×9м; чергування прискорень, зупинок, поворотів, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку стрибучості, сили м'язів тулуба, плечового пояса, кистей рук, гнучкості, тощо; серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із дістанням предметів; подолання перешкод, вистрибування з присіду, естафети, рухливі ігри; застосовує: багаторазові передачі волейбольного м'яча в стіну з різної відстані; пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, спиною з поворотом на 180°	Пробігання коротких відрізків з різних вихідних положень; біг приставним кроком з виконання певного завдання: прискорення, поворот на 180°, падіння, переكات, імітація нападаючого удару блокування тощо. Стрибки з просуванням вперед, назад, з подоланням перешкод, з дістанням підвішених предметів, тощо. Багаторазові передачі м'яча в стіну при повільному збільшенні відстані до неї. Кидки набивного м'яча з-за голови з активним рухом кистей рук зверху донизу, стоячи на місці та в стрибку. Пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, імітація блокування, теж саме, але пересуваючись спиною до сітки з поворотом на 180°.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент Студент, студентка: виконує: націлену, скорочену та планеруючу подачу в межах майданчика; передачу м'яча з глибини майданчика під нападаючий удар; передачу двома руками зверху біля сітки, стоячи спиною до неї; передачу на точність; скорочену передачу у стрибку; прийом м'яча двома руками знизу в зоні 5, 6, 1 та передачу в зони 4, 3, 2; застосовує: пересування приставним кроком, зупинку стрибком у поєднанні з виконанням	Націлена подача; скорочена верхня пряма подача; планеруюча подача в межах майданчика; силові подачі. Прийом м'яча після сильних верхніх подач; прийом м'яча, що летить збоку; прийом м'яча після швидкого переміщення. взаємодія гравців, що приймають м'яч із гравцем, що перебуває в зоні 4, 3, 2. Передачі м'яча для нападаючого удару, для зв'язуючого; скорочені передачі; передачі в стрибку; передача м'яча із задньої лінії, передача м'яча для нападаючого удару з другої лінії. Прямий нападаючий удар з коротких та середніх передач; прямий нападаючий удар з переводом; прямий нападаючий удар з другої лінії; нападаючий удар слабшою рукою. Одиночне та групове блокування в зонах 3; 2; 4. Взаємодія з

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів	Зміст навчального матеріалу
технічних прийомів у нападі та захисті; одиночне блокування прямого нападаючого удару в зонах 2, 3, 4; групове блокування в зонах 2, 4; систему гри “кутом вперед”; Ціннісний і діяльнісний компонент здійснює: прямий нападаючий удар з переводом; нападаючий удар із зони 4, 3, 2 з високих та середніх передач; нападаючий удар з другої лінії, нападаючий удар слабшою рукою. Вибір місця для другої передачі в зоні 2, стоячи спиною до напрямку передачі; вміє: «пом’якшити» прийом сильно посланого м’яча; спрямовувати м’яч в потрібному напрямку за різними траєкторіями; імітувати нападаючі удари з наступними обманними рухами; вибирати атакуючого партнера для передачі йому м’яча.	гравцем, що виконує другу передачу; імітація нападаючого удару з наступними обманними діями. Контроль за суперником; вибір місця для блокування; взаємодія з партнером по блоку.

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності				
1 курс	10 верхніх (юн.); нижніх (дів.) прямих подач на влстудентисть в зазначену вчителем зону.		низький	середній	достатній	високий
		юн.	4	5	6	7
		дівч.	2	4	5	6
	6 передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4 (в зазначену зону)	юн.	2	3	4	5
		дівч.	1	2	3	4
2 курс	10 прямих верхніх подач на влстудентисть в зазначену зону (юн.); ігровий майданчик (дів.)	юн.	4	5	6	7
		дівч.	2	4	5	6
	6 передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4 (в зазначену зону).	юн.	2	3	5	6
		дівч.	1	2	3	5

Дисципліна: «Фізична культура»

група _____

Тема заняття: «Волейбол»**Мета заняття:****Методична:** Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.**Дидактична:****Навчальна:** Провести бесіду на тему з техніки безпеки під час занять з волейболу.

Ознайомити з історією виникнення гри «Волейбол»;

Навчити розташуванню гравців на майданчику; дати уявлення про техніку переміщення по майданчику.

Ознайомлення та розучування техніки передачі м'яча двома руками знизу та зверху.

Ознайомлення з технікою виконання нижньої прямої та бокової подачі.

Розвивальна: розвивати «відчуття м'яча», спритність, координацію рухів, увагу; заохочувати студентів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я.**Виховна:** Виховувати у студентів наполегливість, працьовитість, потребу до систематичних занять фізичною культурою та прагнення до фізичного вдосконалення. Сприяти вихованню морально-вольових якостей, організованості, сили волі, взаємодопомоги та вміння долати труднощі. Сприяти вихованню у студентів сумлінного ставлення відповідальності під час самостійного виконання завдань.**Оздоровча:** Сприяти укріпленню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні вправ.**Вид заняття:** практичне.**Тип заняття:** комбінований: ознайомлення та засвоєння вмінь та навиків.**Форми та методи проведення заняття:** При організації заняття: фронтальний, груповий, індивідуальний; при повторенні техніки: пояснення, показ, повторний, розчленований.**Міждисциплінарні зв'язки:**

- *забезпечуючи:* фізичне виховання;
- *забезпечувані:* безпека життєдіяльності, біологія, фізика, математика.

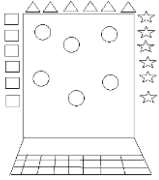
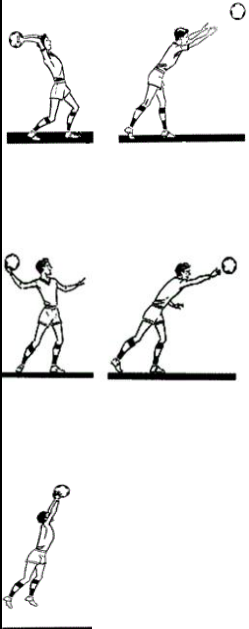
Методичне забезпечення: навчальна та робоча програма з дисципліни «Фізична культура», план-конспект заняття, навчальні картки.**Обладнання та інвентар:** свисток, секундомір, гімнастичні лави, волейбольні м'ячі, набивні м'ячі, волейбольна сітка, комп'ютер.**Місце проведення:** спортивний зал.**Тривалість:** 80 хв.**Дата проведення:****Викладач:**

	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичне забезпечення
I Підготовча частина заняття (25 хвилин)			
1	Шикування групи.	1 хв.	Фронтальний метод, тулуб
2	Організуючі вправи. ЧСС.		прямий, плечі розгорнуті,
3	Повідомлення завдань заняття. Сьогодні на занятті ми ознайомимося з історією виникнення гри «Волейбол», навчимося розташовуватися на волейбольному майданчику, закріпимо набуті знання за допомогою опитування.	перегляд слайдів	руки опущені, п'ятки разом, руками не рухати. Виконувати вправи за командою.
4	Теоретичні відомості: Техніка безпеки на заняттях із волейболу: • на заняття приходить тільки у спортивній формі і взутті; • май охайний вигляд; • не сварись і не штовхайся під час гри. Волейбол – одна з найбільш відомих спортивних ігор. Масовість, доступність, захопливість досягається простотою правил, нескладним обладнанням, розташуванням майданчиків.	перегляд слайдів	Повідомити, показати слайд пояснити завдання на заняття. Похвалити 2-3 студентів, які на занятті у акуратній спортивній формі. Фронтальний спосіб організації діяльності студентів.
5	Історія гри. Історична довідка: Уільям Дж. Морган – засновник волейболу. Офіційною датою народження цієї гри вважається 1895 рік.	перегляд слайдів	Повідомити, показати слайд (доповідь студента про У. Дж. Моргана)
6	Волейбол започатковано в США і називався МІНТОНЕТ.		(доповідь студента про історію гри)
7	Волейбол в перекладі з англійського означає «летючий м'яч».		
8	Цікаві факти. Волейбол - єдина гра, суть якої зводиться до того, щоб не дати м'ячу впасти на майданчик.		Повідомити, показати слайд (доповідь студента)
9	Шикування. Перехід по залу в колону по одному.	30 с.	Фронтально-потоковий спосіб організації діяльності студентів.
10	Різновиди ходьби: - ходьба на носках; - ходьба на п'ятках; - ходьба з п'ятки на носок; - ходьба напівприсідки, руки за головою.	1 хв.	Стежити за темпом ходьби, дихати носом. Тулуб тримати рівно, не нахилити
11	Повільний біг.	3 хв.	Помилки: робота рук, постановка ступні, положення тулуба, ритм дихання.
12	Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці	8 ^{хв}	Перешиккування з однієї шеренги у три на місці. Показує студент.
13	1. В.п. — ноги нарізно, руки на поясі. 1 — нахил голови назад; 2 — в.п.; 3 — нахил голови вперед; 4 — в.п.; 5 — нахил голови ліворуч; 6 — в.п.; 7 — нахил голови праворуч; 8 — в.п. 2. В.п. — ноги нарізно, руки в сторони, долоні стиснути в кулаки. 1—4 — колові оберти кистями рук уперед; 5—8 — колові оберти кистями рук назад.	4—6 разів 4—6 разів	Нахил голови максимальний, темп середній. Під час нахилу торкатися тулуба.

	3. В.п. — те ж саме. 1—4 — кругові оберти руками вперед; 5—8 — кругові оберти руками назад.	4—6 разів	Амплітуда максимальна, темп середній.
	4. В.п. — ноги нарізно, руки за голову. 1 — нахил тулуба назад; 2 — в.п.; 3 — нахил тулуба вперед; 4 — в.п.; 5 — нахил тулуба ліворуч; 6 — в.п.; 7 — нахил тулуба праворуч; 8 — в.п.	4—6 разів	Під час нахилів ноги в колінних суглобах напружені, лікті відведені назад.
	5. В.п. — ноги нарізно, руки на поясі. 1—2 — пружинисті нахили до лівої ноги; 3—4 — пружинисті нахили до підлоги; 5—6 — пружинисті нахили до правої ноги; 7—8 — в.п.	4—6 разів	Під час нахилів руками торкатися підлоги, ноги в колінних суглобах напружені.
	6. В.п. — ноги разом, руки на поясі. 1 — випад ліворуч; 2 — нахил до лівої ноги; 3 — випад; 4 — в.п.; 5 — випад праворуч; 6 — нахил до правої ноги; 7 — випад; 8 — в.п.	4—6 разів	Випад максимальний, під час нахилу ноги в колінних суглобах прямі, руками торкатися підлоги,
	7. В.п. — ноги разом, руки на поясі. 1 — присідання, руки вперед, п'яти від підлоги не відривати; 2 — в.п.; 3—4 — те ж саме.	6—8 разів	стежити за поставою, у вихідне положення повернутися поштовхом ноги.
	8. В.п. — о.с. 1 — стрибок, ноги нарізно, сплеск над головою; 2 — стрибок, ноги схресно, сплеск перед собою; 3 — стрибок, ноги нарізно, сплеск над головою; 4 — стрибок, ноги схресно, сплеск за спиною	4—6 разів	Приземлення на носки. Висота стрибка середня, темп повільний з поступовим нарощуванням
	ЧСС.	30 ^{сек}	Оздоровча спрямованість заняття.
	Вправа на відновлення дихання	30 ^{сек}	Слідкувати за правильним диханням, при вдиху
	Шиккування групи в шеренгу.	20 ^{сек}	піднятися на носки Готовність групи до основної частини заняття

II Основна частина заняття 45-50 хв.

1	Теоретичні відомості:	перегляд	
2	Параметри майданчика: <i>Довжина – 18 метрів. Ширина – 9 метрів. Висота сітки – 2,24-2,43 метра.</i>	слайдів	Пояснити, показати слайд.
	Параметри м'яча: <i>Коло м'яча 65-67 см. Вага 260-280 г</i>	30 ^{сек}	Пояснити, показати слайд.
3	Нумерація зон починається з позиції, з якої подають(1) і далі проти годинникової стрілки 1 – що подає 2,3,4,5,6 – нападаючі та захисники. Перехід в інші зони.	30 ^{сек}	Повідомити, розказати, пояснити, показати слайд, отримати зворотну реакцію студентів з даного питання.
	Якщо виграється очко при чужій подачі, то гравці, рухаючись за годинниковою стрілкою,	30 ^{сек}	Фронтальний спосіб організації діяльності студентів. Пояснити, показати слайд.
			Пояснити, показати слайд.

	переходять в інші зони			Практична спроба. Підказати та допомогти, повторити.
4	Піонербол. Відмінність від волейболу полягає в тому, що м'яч можна брати в руки, а не тільки відбивати	6 ^{хв}		
5	Розподіл групи на 4 команди.			Шикування, розрахунок на чотири. Груповий метод.
6	Розташування студентів по зонах			Кожна група працює по черзі.
7	Перехід студентів по зонах			
8	Шикування групи в шеренгу.			
9	Подача - подача у межі поля / гра продовжується - подача за межі поля / перехід подачі - подача із зачіпанням сітки/ гра продовжується - подача в сітку/ перехід подачі - подача на межу поля/ гра продовжується			
	Індивідуальна техніка гравців	3 ^{хв}		Фронтальний спосіб організації діяльності студентів
10	Кидок м'яча			Перегляд слайдів, перевірка знань студентів.
11	Рука з м'ячем, трохи зігнута в лікті, відводиться назад, потім різким поворотом тулуба спрямовується вперед і викидається із-за плеча.	3 хв.		Виправити помилки (підказати, допомогти)
12	Ловля м'яча, що летить високо (в стрибку) Одночасно зі стрибком підніми прямі руки вгору, з широко розставленими пальцями. У момент лову м'яча трохи відведи руки назад.	3 хв.		Повідомити, показати слайд.
13	Ловля м'яча, що летить на рівні грудей Переміститися на лінію польоту м'яча, підстрибнути вгору, щоб м'яч виявився на рівні живота. На груди м'яч ловити не рекомендується.	3 хв.		

14	Передача м'яча зверху а знизу двома руками.	10-15 ^{хв}	
15	Навчальна гра у волейбол з використанням вивчених правил.	30 ^{сек}	
16	ЧСС.		
III Заключна частина заняття (5 хвилин)			
1	Контрольне опитування. 1. Назвіть розміри волейбольного майданчика. 2. Яка висота сітки? 3. Як виконується перехід команди на майданчику? 4. Що означає слово «волейбол». 5. Назвіть вагу м'яча і його розміри. 6. Де виконується подача м'яча? 7. Хто є родоначальником гри у волейбол? 8. Чим відрізняється волейбол від піонерболу? 9. Де зародилася спортивна гра «волейбол»? 10. У чому полягає суть волейболу?	2 ^{хв}	Повідомити, показати слайд. Груповий метод. Відповіді на питання 1. 18м-9м 2. 2.24-2.43м 3. Гравці, рухаючись по годинній стрілці, переходять в інші зони. 4. Літаючий м'яч. 5. Вага 260-280 г, окружність 65-67 см. 6. За лицьовою лінією. 7. Вільям Дж. Морган 8. На відміну від волейболу, м'яч можна брати в руки, не тільки відбивати 9. У США . 10. Не дати м'ячу впасти на майданчик.
2	Шиккування.	2 ^{хв}	Підказати помилки, допомогти, повторити. Фронтальний спосіб організації діяльності студентів Повідомити, показати слайд Поточковий спосіб організації діяльності студентів.
3	Підведення підсумків , виставлення оцінок за роботу на занятті. Домашнє завдання: придумати нову гру та правила до неї. <i>Спорт навчає чесно <u>вигравати</u>.</i> <i>Спорт вчить із гідністю <u>програвати</u>.</i> <i>Відтак, спорт вчить усьому – <u>вчить життю</u>.</i> Дякую за заняття. До побачення!	30 ^{сек}	
4	Організований перехід із зали.	30 ^{сек}	

НАВЧАЛЬНО –МЕТОДИЧНА КАРТА (ПЛАН) ЗАНЯТТЯ № 2

Дисципліна: Фізична культура

Тема заняття: Створити уяву про техніку передачі м'яча двома руками зверху у волейболі.

Розділ: Волейбол.

Тривалість : 80 хв.

Тип заняття: комбінований: удосконалення та засвоєння вмінь та навиків.

Актуальність теми: Розвиток фізичних якостей, підготовка до здачі навчальних нормативів.

Навчальна мета заняття:

Знати:

- методику самостійних занять;
- рухову активність і основи спортивного тренування;
- засоби оздоровлення і реабілітації.

Завдання:

1. Навчити техніки передачі м'яча двома руками зверху.
2. Сприяти розвитку швидкості рухової реакції.
3. Сприяти розвитку окоміру.

Мета заняття: розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій.

Форми та методи проведення заняття: При організації заняття: фронтальний, груповий, індивідуальний; при повторенні техніки: пояснення, показ, повторний, розчленований.

Міждисциплінарні зв'язки:

- *забезпечуючи:* фізичне виховання;
- *забезпечувані:* безпека життєдіяльності, біологія, фізика, математика.

Методичне забезпечення: навчальна та робоча програма з дисципліни «Фізична культура», план-конспект заняття, навчальні картки.

Обладнання та інвентар: свисток, секундомір, гімнастичні лави, волейбольні м'ячі, набивні м'ячі, волейбольна сітка, комп'ютер.

Обладнання: свисток, волейбольні м'ячі, волейбольна сітка.

Місце проведення: спортзал.

Дата проведення:

Викладач:

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
ПЧЗ (30 хв)	1. Шикування. Повідомлення завдань заняття. 2. Вимірювання ЧСС у стані спокою. 3. <i>Види пересувань:</i> ходьба (повільна та з прискоренням, спиною вперед, схресним кроком); біг (приставним кроком правим і лівим, хресним кроком правим та лівим боком, спиною вперед); за 1 свистком – біг у зворотньому напрямку, за 2 – зупинка. <i>Пересування по діагоналі:</i> Стрибки (на одній нозі, на двох правим та лівим боком, спиною вперед, з обертами, з ноги на ногу, торкаючись стопи по черзі та одночасно, в напівприсіді, у присіді); ходьба; біг (високо піднімаючи коліна, захльостуючи гомілкою, «по купинах», випадами, прискорення); 4. <i>Загально розвивальні вправи в русі:</i> • Колові оберти руками вперед назад • Нахили в перед на кожний крок ноги • Махи ногами (по черзі) • Скручування тулуба вліво – вправо • Випади; ходьба у присяді • Ходьба, захльостуючи гомілку • Ходьба, високо піднімаючи стегно • Повільний біг • Вправи зі стретчингу (захват кистей у замок за спиною, різноманітні нахили тулуба вперед і в боки; присіди; випади вперед і в сторони). 5. <i>Естафета «Човниковий біг»:</i> біг із торканням долонею поперечних ліній волейбольного майданчика у поєднанні з лінією подач; до середньої лінії потрібно котити м'яч, потім оббігти стійку (на лінії подачі), від середньої лінії до лінії фінішу теж котити баскетбольний м'яч; те саме, але м'яч не котити, а стиснути його між ногами і стрибати. 6. Вправи для відновлення дихання під час ходьби (підвестись на носки, підняти руки через середину – вдих, руки вниз через сторони, стати на п'ятки, нахил тулуба – видих). 7. <i>Підготовчі вправи</i> (з набивними м'ячами): - кидки м'яча двома руками знизу; - кидки м'яча двома руками із-за голови - кидки м'яча двома руками із-за спини	2 хв 30 с. 3 хв 5 хв 5 хв 5 -7 хв 1 хв. 7-10 хв.	Метод фронтальний Черговий фіксує результати ЧСС Виявлення студентів, які погано себе почувають. Дистанція 2 кроки між студентами. Спину тримати прямо. Темп повільний Підвідні вправи виконують по бокових лініях волейбольного майданчика (вправи повторюються двічі), по лініях подач виконується повільна ходьба і відновлення дихання Зберігати дистанцію. Із великою амплітудою Руки в ліктях не згинати. Зберігати рівновагу. Ноги в колінах не згинати. Не розгойдуватись під час ходьби. Із великою амплітудою. У спокійному темпі. На кожний крок змінювати положення рук. До суддівства слід залучити студентів, які не задіяні в естафеті. Передавати естафету долонею. Поступово уповільнювати рух. Спину тримати рівно. Студенти однієї шеренги беруть набивні м'ячі Відстань в парах – 3 – 6 м. Звернути увагу на правильний прийом м'яча. Тулуб не випрямляти.

Дисципліна: «Фізична культура»

група _____

Тема заняття: «Волейбол»**Мета заняття:****Методична:** Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.**Дидактична:****Навчальна:** Удосконалення техніки прийому та передачі м'яча двома руками зверху та знизу.

Навчання удару по м'ячу при нападаючому ударі та блокування м'яча.

Розучування техніки виконання нижньої прямої та бокової подач.

Розвивальна: розвивати «відчуття м'яча», спритність, координацію рухів, увагу; заохочувати студентів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я.**Виховна:** Виховувати у студентів наполегливість, працьовитість, потребу до систематичних занять фізичною культурою та прагнення до фізичного вдосконалення. Сприяти вихованню морально-вольових якостей, організованості, сили волі, взаємодопомоги та вміння долати труднощі. Сприяти вихованню у студентів сумлінного ставлення відповідальності під час самостійного виконання завдань.**Оздоровча:** Сприяти укріпленню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні вправ.**Вид заняття:** практичне.**Тип заняття:** комбінований: ознайомлення та засвоєння вмінь та навиків.**Форми та методи проведення заняття:** При організації заняття: фронтальний, груповий, індивідуальний; при повторенні техніки: пояснення, показ, повторний, розчленований.**Міждисциплінарні зв'язки:**

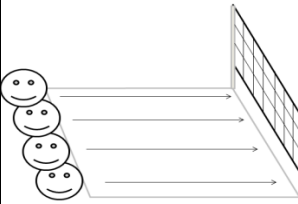
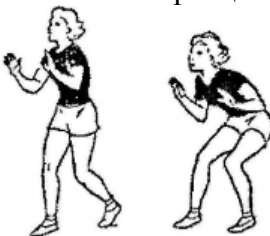
- *забезпечуючи:* фізичне виховання;
- *забезпечувані:* безпека життєдіяльності, біологія, фізика, математика.

Методичне забезпечення: навчальна та робоча програма з дисципліни «Фізична культура», план-конспект заняття, навчальні картки.**Обладнання та інвентар:** свисток, секундомір, гімнастичні лави, волейбольні м'ячі, набивні м'ячі, волейбольна сітка, комп'ютер.**Місце проведення:** спортивний зал.**Тривалість:** 80 хв.**Дата проведення:****Викладач:**

№	Зміст навчального матеріалу	Дозува	Організаційно-
---	-----------------------------	--------	----------------

з/п		ння	методичні вказівки
I. Підготовча частина (25 хвилин)			
1.	Шикуння групи. Організуючі вправи. Команди: «Рівняйсь!» «Струнко!» «Вільно!»	15 сек. 15 сек.	Фронтальний метод
2.	Привітання з групою. Повідомлення завдань заняття.		Слідкувати за стройовою
3.	Виховування дисципліни організованими вправами.	30 сек.	поставою
4.	виконувати в шерензі та в колоні.		Запам'ятати
5.	Визначення ЧСС за 10 сек.		ЧСС за 10 сек. на
5.	Перешикуння із однієї шеренги в колону. Команда: «Група!», «Кроком руш!», «Дистанція 2 кроки!»	30 сек.	початку заняття. Слідкувати за дистанцією
6.	Загальнорозвиваючі вправи в русі: Вправи для профілактики плоскостопості: а) ходьба на носках, руки вгору; б) ходьба на п'ятках, руки за головою; в) ходьба на внутрішній та зовнішній стороні стопи, руки на поясі;	6 ^{хв.} ≈ 20 м ≈ 20 м ≈ 20 м	Фронтальний метод Темп середній Максимально підійматися на носок.
7.	Вправи для м'язів рук та тулуба в русі: а. В.п. – руки перед грудьми: 1-2 – пружинні відведення зігнутих рук назад; 3-4 – пружинні відведення прямих рук назад. б. В.п. – права рука догори, зміна положення на кожний крок. в. В.п. – руки прямі догори: 1-2-3-4 – колові рухи руками вперед; 1-2-3-4 – колові рухи руками назад. г. В.п. – руки перед грудьми. Ходьба з поворотом тулуба наліво, направо на кожен крок. д. В.п. – руки на пояс. Ходьба з нахилом тулуба на кожний крок, рухи до правої, лівої ноги. Бігові вправи. а. Біг вперед. б. Біг вперед спиною. в. Біг “змійкою” за орієнтирами. г. Біг схрестним кроком правим, лівим боком, руки в сторони. д. Біг з високим підніманням стегна, руки на поясі. е. Біг з закиданням гомілки, руки на поясі. Вправи для відновлення дихання в русі: а) руки догори, голова вперед, вверху – вдих; б) руки донизу, голова підборіддям донизу – видих. Перешикуння з колони в шеренгу, у коло. “Група, по колу руш!», «На місці кроком! Стій! Ліворуч!”	4 р. 8 р. 2 x 4р. 8 р. 8 р. ≈ 20 м ≈ 20 м ≈ 80 м ≈ 40 м ≈ 20 м ≈ 20 м 4 р.	Слідкувати за поставою, спина рівна. Дихання довільне, не дивитися під ноги. Руки на рівні грудей Руки прямі в ліктьових суглобах Пальці зжати в кулаки Темп середній, дихання довільне, не виконувати поворот різноманітний. В.п. - вдих, нахил тулуба- видих Темп середній, руки зігнути Зміна напрямку за сигналом викладача Темп середній, п'ятками тягнутися до сидиць. Зміна напрямку за сигналом викладача Вдих – виконувати через ніс, видих – через рот зі звуком “ши”. Дистанція 2 кроки
8.	Комплекс ЗРВ	7 ^{хв.}	Фронтальний

	1). В.п. – о.с. 1-2 – стійка на лівій нозі, праву назад, на носок, руки в сторону, долонями догори; 3-4 – В.п. 5-8 – те саме, стоячи на правій.	8 р.	метод Прогнутись у грудній частині. У момент прогинання вагу тіла зберігати на опорній нозі.
	2). В.п. – стійка ноги нарізно, руки перед грудьми. 1-2-3 – праву руку в сторону, три пружні повороти тулуба направо; 4 – В.п. 5-6-7 – те ж саме, наліво; 8 – В.п.	8 р.	Повороти виконувати енергійно, збільшуючи амплітуду
	3). В.п. – о.с. 1 – стійка на лівій нозі, праву вбік, на носок, нахил вправо, праву руку на пояс, ліву за голову; 2 – В.п. 3-4 – те саме, вліво.	8 р.	Виконувати в лицевій площині. При нахилі, вагу тіла зберігати на опорній нозі.
	4). В.п. – о.с. 1-2 – праву ногу назад-донизу, руки за голову; 3-4 – В.п. 5-8 – те ж саме, відставляючи ліву.	8 р.	Прогнутись в грудній частині.
	5). В.п. – о.с. 1 – упор присівши, руки на підлозі; 2- упор стоячи зігнувшись; 3- упор присівши; 4 – В.п.	8 р.	Випрямляючи ноги з упору, присівши, намагатися не відривати руки від підлоги.
	6). В.п. – широка стійка, ноги нарізно, руки в сторони. 1 – напівприсід на правій; 2-3 – два пружних напівприсідання; 4 – В.п. 5-8 – те ж саме, на лівій.	8 р.	Спину тримати рівно
	7). В.п. – сид. 1-2 – упор ззаду лежачи; 3-4 – В.п.	8 р.	Прогинаючись, відтягнути носки,
	8). В.п. – упор присівши. 1-2 – по черзі, відставляючи ноги (праву, а потім ліву) назад, прийняти положення упор лежачи. 3-4 – згинаючи праву, а потім ліву, повернутись у положення упор присівши – В.п.	8 р.	доторкнутися ними до підлоги, сидниці напружити.
	9). В.п. – упор стоячи на колінах. 1-2 – випрямляючи праву ногу і піднімаючи її вгору-назад, зігнути руки до дотику грудьми підлоги; 3-4 – В.п.; 5-8 – те ж саме, випрямляючи ліву ногу.	8 р.	Руки тримати напруженими, не “провалюватися” в плечах. Ногу тримати рівно. Дихання довільне.
	10). В.п. – сид, ноги нарізно, руки охоплюють лікті (перед собою). 1-3 – виконати три пружні нахили, намагаючись торкнутися передпліччями підлоги; 4 – В.п.	8 р.	Якнайширше. Ноги прямі, носки відтягнені.
	11). В.п. – руки вгору. 1 – стрибок, руки в сторони; 2 – стрибок в о.с., ноги нарізно, руки вгору, сплеск над головою.	32 р.	Стрибати легко, на носках. Виконуючи ходьбу на місці, носок
	12). Ходьба. 1 – руки вперед, в сторону – вдих. 2 – В.п. – видих.	8 р.	тягнути донизу.
9.	Визначення ЧСС студентів за 10 сек.	30 ^{сек.}	Фронтальний метод 150—180 уд./хв
II. Основна частина 50 хв.			

1.	Відпрацювання рухових якостей і технічних елементів: Швидкість 1. На лицьовій лінії три-чотири гравці стоять спиною до сітки. По сигналу викладача повертаються через ліве плече і біжать до сітки, торкаються середньої лінії. Повертаються кроком. 2. На лицьовій лінії три-чотири гравці сидять спиною до сітки. По сигналу викладача підводяться і біжать до сітки, торкаються середньої лінії. Повертаються кроком. 3. На лицьовій лінії три-чотири гравці стрибають на скакалках. По сигналу тренера кидають скакалки і біжать до сітки, торкаються середньої лінії. Передача 2. Знайомство з технікою передачі м'яча згори. Кожен - з м'ячем. - до передачі (стійка: прямі ноги паралельно, на ширині плечей; руки майже прямі, кисті широко розкриті, великі пальці розгорнуті, утворюючи воронку, м'яч в кистях); - у момент передачі (рух починає права нога: торкання поли спочатку п'ятою, потім - усією ступнею; у тому ж порядку до неї приставляється ліва. Одночасно з обох ніг, не згинаючи колін, при невисокому поштовху п'ятами від поли виконуються передачі вгору. - кидки м'яча в стіну (гравці стоять в 1-2 м від стіни): зробити легкий кидок в стіну і упіймати в широкі кисті, дотримуючись положення рук і ніг. При виконанні кидків штовхатися одними п'ятами. 3. Подачі - Нижня пряма подача: а) нижня пряма подача м'яча в парах; б) те ж в стіну; в) нижня пряма подача в стіну і прийом м'яча, що відскочив; г) подача м'яча через сітку, поступово збільшуючи відстань з 4 до 9 м. 4. Верхня подача - подача у межі поля / гра продовжується - подача за межі поля / перехід подачі - подача із зачіпанням сітки/ гра продовжується - подача в сітку/ перехід подачі - подача на межу поля/ гра продовжується 5. Нападаючий удар 6. Гра (застосування технічних прийомів) Ігри з одним м'ячем через сітку: 1) 6х6 - просте перекидання м'яча, з вибуванням шістки після 3-4-5 очок; 2) усі гравці шістки з м'ячами. Кожен гравець кидає м'яч тільки "своєму" суперникові (гравцеві, що стоїть навпроти). Перемагає команда, яка більше набере загальних очок.	7^{хв} 2-3 рази 2-3 рази 2-3 рази 12^{хв} 8^{хв} 10 хв. 10-15 хв.	Студенти працюють за свистком.  Викладач показує положення гравця :  При передачах в парах на перших заняттях - більше роз'яснень і контролю за правильністю положень і рухів рук і ніг. Можливі помилки - неправильне початкове положення; - неточне підкидання м'яча; - згинання руки в ліктьовому суглобі при ударі. Обов'язково дати можливість пограти усім, причому по кілька разів (скоротити час мікроматчів за часом або набору очок). Викладач визначає розміри майданчика, напрям переміщень.
III. Заключна частина (5хв.)			
1.	Шиккування	10 сек.	В одну шеренгу.
2.	Вправи на розслаблення	1 ^{хв}	Фронтальний
3.	Визначення ЧСС студентів за 10 сек.	30 сек.	метод

4.	Підведення підсумків заняття, аналіз помилок,	30 сек.	Визначити
5.	виставлення оцінок.	30 сек.	найкращих ,
6.	Домашнє завдання. Організуючі вправи. Подяка	20 сек.	звернути увагу на
7.	студентам. Прощання. Організований вихід із зали.	30 сек.	загальні помилки

Навчально-методична карта заняття

№ 4

Дисципліна: «Фізична культура»

група _____

Тема заняття: «Волейбол»

Мета заняття:

Методична: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Дидактична:

Навчальна: Удосконалення техніки прийому та передачі м'яча двома руками зверху та знизу.

Удосконалення удару по м'ячу при нападаючому ударі та блокування м'яча.

Розучування техніки виконання нижньої прямої та бокової подачі.

Навчальна гра.

Розвивальна: розвивати «відчуття м'яча», спритність, координацію рухів, увагу; заохочувати студентів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я.

Виховна: Виховувати у студентів наполегливість, працьовитість, потребу до систематичних занять фізичною культурою та прагнення до фізичного вдосконалення. Сприяти вихованню морально-вольових якостей, організованості, сили волі, взаємодопомоги та вміння долати труднощі. Сприяти вихованню у студентів сумлінного ставлення відповідальності під час самостійного виконання завдань.

Оздоровча: Сприяти укріпленню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні вправ.

Вид заняття: практичне.

Тип заняття: комбінований: ознайомлення та засвоєння вмінь та навиків.

Форми та методи проведення заняття: При організації заняття: фронтальний, груповий, індивідуальний; при повторенні техніки: пояснення, показ, повторний, розчленований.

Міждисциплінарні зв'язки:

- *забезпечуючи:* фізичне виховання;
- *забезпечувані:* безпека життєдіяльності, біологія, фізика, математика.

Методичне забезпечення: навчальна та робоча програма з дисципліни «Фізична культура», план-конспект заняття, навчальні картки.

Обладнання та інвентар: свисток, секундомір, гімнастичні лави, волейбольні м'ячі, набивні м'ячі, волейбольна сітка, комп'ютер.

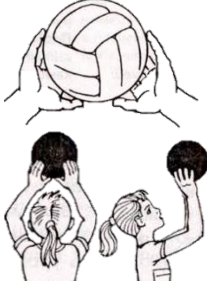
Місце проведення: спортивний зал.

Тривалість: 80 хв.

Дата проведення:

Викладач:

1.	Шикування групи. Організуючі вправи. Команди: «Рівняйся!», «Струнко!», «Вільно!»	10 сек.	
2.	Привітання із класом. Повідомлення завдань заняття. Виховування дисципліни організуючими вправами. виконувати в шерензі і в колоні.	20 сек.	
3.	Визначення ЧСС за 10 сек.	1 ^{хв.}	Фронтальний метод
4.	Перешікування з однієї шеренги в колону. Команда: «Група! Кроком руш! Дистанція 2 кроки!»	30 сек.	Слідкувати за стройовою поставою
	Загальнорозвиваючі вправи в русі:		Запам'ятати ЧСС за 10 сек. на початку заняття.
	1) В.п. - руки вниз. 1 - ходьба на носках, руки до пліч; 2 - руки вгору; 3 - руки в сторони; 4- в.п.	9 ^{хв.}	Фронтальний метод
	2) В.п. - руки перед грудьми. 1 - руки в сторони; 2 - в.п.; 3 - руки вгору; 4 - в.п.; 5-8 - те ж саме, але під час підскоків.	8 р.	Темп середній
	3) В.п. - руки вгору. 1-4 - чотири оберти вперед; 5-8 - чотири оберти назад.	8 р.	Максимально підійматися на носок.
	4) В.п. — руки за спину, пальці переплетені. 1—3 — пружні відведення рук назад; 4 - в.п.	8 р.	Слідкувати за поставою, спина рівна.
	5) В.п. — права рука за спину. 1 — крок правою ногою, нахил, торкнутись носка лівою рукою; 2 — випрямитись і змінити положення рук (ліва рука за спину); 3 — крок лівою ногою, нахил, торкнутись носка правою рукою; 4 — випрямитись і змінити положення рук (права рука за спину).,	8 р.	Дихання довільне, не дивитися під ноги.
	6) В.п. —руки вгору, пальці переплетені. 1 — крок правою ногою, нахил вправо; 2 — крок лівою ногою, нахил вліво; 3 — крок правою ногою, поворот направо, руки вправо; 4 — крок лівою ногою, поворот наліво, руки вліво.	8 р.	Руки прямі в ліктьових суглобах
	7) В.п. — руки на плечі. 1 — крок лівою ногою; 2 — підняти зігнуту праву ногу з нахилом вперед до торкання ліктем коліна; 3 — крок правою ногою; 4 — підняти зігнуту ліву ногу із нахилом вперед до торкання ліктем коліна.	8 р.	Спиною повинні повністю розгинати.
	8) В.п. - руки вниз. 1 - кроком випад правою ногою; 2-3 - пружні згинання і розгинання правої; 4 — стійка на правій нозі, ліва ззаду; 5 — кроком випад лівою; 6-7 - пружні згинання і розгинання лівої ноги; 8 - стійка на лівій нозі, права ззаду.	8 р.	Темп середній, дихання довільне, не виконувати поворот різноюменно.
	9) В.п. - руки на пояс. 1 - крок лівою ногою схресно перед правою; 2 - мах правою ногою в сторону, руки в сторони; 3 - крок правою ногою схресно перед лівою; 4 - мах лівою ногою в сторону, руки в сторони.		Слідкувати за поставою, спина рівна.
	10) В.п. - присід, руки на коліна. 1 - стрибок, прогинаючись, руки вгору просуванням вперед; 2 — в.п		Дихання довільне, не дивитися під ноги.
	Бігові вправи.		Руки прямі в ліктьових суглобах
	Біг вперед.		Голову тримати рівно, спину прогинати,
	Біг вперед спиною.		слідкувати за рівновагою
	Біг “змійкою” за орієнтирами.		Темп середній, дихання довільне.
	Біг схрестним кроком правим, лівим боком, руки в сторони.		Ноги не згинати в колінному суглобі
	Біг із високим підніманням стегна, руки на поясі.		В.п. - вдих, стрибок – видих
	ж. Біг із закиданням гомілки, руки на поясі.		Темп середній, руки зігнути
ВОЛЕЙБОЛ		3 ^{хв.} ≈ 20 м ≈ 20 м ≈ 80 м ≈ 40 м ≈ 20 м	Зміна напряму за сигналом вчителя Темп середній, п'ятками тягнутися до сідниць Зміна напряму за сигналом викладача

5.	Підвідні вправи з набивними м'ячами	8 хв.	Вдих – виконувати
6.	Вправи для відновлення дихання в рус: а) руки назовні догори, голова вперед-вверх – вдих; б) руки донизу, голова вниз – видих. Визначення ЧСС за 10 сек.	4 р. 30 сек.	через ніс, видих – через рот зі звуком “жи”. Фронтальний метод
II. Основна частина (45 хв.)			
1.	Передачі.	18 ^{хв}	
2.	1.Закріплення техніки передач і прийому м'яча згори: а) передача над собою з рухом ніг. Зробити викид м'яча вгору і тільки упіймати його (передачі не робити) в широко розкриті кисті; б) та ж вправа із набивним м'ячем до 1 кг; в) з відстані 3 м - передача згори в стіну, ловити у відкриті кисті; г) з 1 м передача м'яча в стіну згори: стежити за рухом ступнею, руки вищі за особу, кисті відкриті. Якщо на початку великі пальці погано розгортаються у бік партнера і кисть розкривається недостатньо широко, потрібно виконувати удар усією долонею, не звертаючи уваги на ляпанець. 2. Удосконалення техніки передач і прийому обома руками знизу: а) стійка і положення корпусу, рук, кистей (корпус подається трохи вперед із винесенням рук, сполучених разом шляхом з'єднання пальцями кистей; погляд на рівні очей, в огляді - політ м'яча до сітки і руху гравців); б) техніка руху до м'яча (ноги в широкій стійці паралельно, зігнуті в зручному положенні, що дозволяє робити рухи до м'яча у різних напрямках); в) у парах: гравець, що стоїть у сітки, робить накидання м'яча точно в руки партнерові в межах триметрової зони. Через кожні п'ять передач гравці міняються місцями; г) чергувати передачі знизу - згори, звертаючи увагу на хороше накидання для прийому. 3. Подачі - Нижня пряма подача: д) нижня пряма подача м'яча в парах; е) те ж в стіну; ж) нижня пряма подача в стіну і прийом м'яча, що відскочив; з) подача м'яча через сітку, поступово збільшуючи відстань з 4 до 9 м. Верхня подача подача у межі поля / гра продовжується - подача за межі поля / перехід подачі - подача із зачіпанням сітки/ гра продовжується - подача в сітку/ перехід подачі - подача на межу поля/ гра	8^{хв} 25 р. 10 р. 25 р. 15 р. 10^{хв} 9^{хв}	 Як тільки пальці звикнуть до необхідного положення, рух кисті при виконанні передачі стане правильним. Навчання починається у стінки. Учитель стоїть перед гравцями, показує і пояснює всі тонкощі рухів. Спочатку всі виконують стійку з м'ячем без руху, потім переходять до кидків м'яча в стіну і прийому двома руками знизу. Головною помилки припускається при прийомі м'яча: гравці опускають руки низько до ніг. Можливі помилки - неправильне початкове положення; - неточне підкидання м'яча; - згинання руки в ліктьовому суглобі при ударі.

продовжується 4. Нападаючий удар - виконання нападаючого удару з двох кроків по підкинутому м'ячу (м'яч підкидає партнер); - із зони 4 (2) після передачі із зони 3. Гра у волейбол за спрощеними правилами.		10 ^{хв}	Розвивати вміння правильно стрибати.
		10-15 ^{хв}	Розподіл на команди по 6 гравців.
III. Заключна частина (5хв.)			
1.	Шикування	10 ^{сек.}	В одну шеренгу.
2.	Вправи на розслаблення	1 ^{хв}	Релаксуючі вправи
3.	Визначення ЧСС студентів за 10 сек.	30 ^{сек.}	Фронтальний метод
4.	Підведення підсумків заняття, аналіз помилок,	30 ^{сек.}	Визначити найкращих студентів, звернути увагу на загальні помилки
5.	виставлення оцінок. Домашнє завдання: вправи для розвитку стрибучості - стрибки вгору з торканням двома руками спеціальної відмітки.	20 ^{сек.}	Правила техніки безпеки при заняттях фізичними вправами.
6.	Організуючі вправи. Подяка студентам. Прощання.	20 ^{сек.}	
7.	Організований вихід із зали. Правила техніки безпеки при виході із зали.	10 ^{сек.}	

Навчально-методична карта заняття

№ 5

Дисципліна: «Фізичне виховання»

група _____

Тема заняття: «Волейбол»

Мета заняття:

Методична: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Дидактична:

Навчальна: Провести бесіду на тему з техніки безпеки під час занять з волейболу. Удосконалювати прийом і передачу м'яча двома руками знизу та зверху.

Прямий нападаючий удар.

Навчати взаємодії гравців передньої лінії під час атакуючих дій.

Розвивальна: розвивати «відчуття м'яча», спритність, координацію рухів, увагу; заохочувати студентів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я.

Виховна: Виховувати у студентів наполегливість, працьовитість, потребу до систематичних занять фізичною культурою та прагнення до фізичного вдосконалення. Сприяти вихованню морально-вольових якостей, організованості, сили волі, взаємодопомоги та вміння долати труднощі. Сприяти вихованню у студентів сумлінного ставлення відповідальності під час самостійного виконання завдань.

Оздоровча: Сприяти укріпленню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні вправ.

Вид заняття: практичне.

Тип заняття: комбінований: ознайомлення та засвоєння вмінь та навиків.

Форми та методи проведення заняття: При організації заняття: фронтальний, груповий, індивідуальний; при повторенні техніки: пояснення, показ, повторний, розчленований.

Міждисциплінарні зв'язки:

- *забезпечуючи:* фізичне виховання;
- *забезпечувани:* безпека життєдіяльності, біологія, фізика, математика.

Методичне забезпечення: навчальна та робоча програма з дисципліни «Фізичне виховання», план-конспект заняття, навчальні картки.

Обладнання та інвентар: свисток, секундомір, гімнастичні лави, волейбольні м'ячі, набивні м'ячі, волейбольна сітка.

Місце проведення: спортивний зал.

Тривалість: 80 хв.

Дата проведення:

Викладач:

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
ПЧЗ (20-25 хв)	1. Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття.	1 хв	Перевірити наявність студентів та охайність спортивної форми, їх самопочуття. Метод фронтальний.
	2. Ознайомити з студентів з правилами попередження травматизму під час занять з волейболу.	1 хв	Провести інструктаж з т.б під час занять з волейболу.
	3. Інструктаж з техніки безпеки під час занять з волейболу.	1 хв.	
	3. Вимірювання ЧСС у стані спокою.	30 с.	ЧСС у нормі 60-80 уд/хв.
	4. Стройові вправи: - повороти на місці; - перешикування з однієї шеренги в дві і назад;	1 хв.	Дистанція 2 кроки між студентами. Спину тримати прямо. У колону по одному.
	- перешикування в три шеренги і назад		
	5. Різновиди ходьби з виконанням вправ на поставу: - на носках, руки вгору; - на п'ятках, руки на голову; - напівприсівши, руки на пояс;	3 хв.	Темп повільний. У колону по одному. Робити повний вдих і видих. Інтервал і дистанція – 2 кроки.
	6. Біг: - повільний, рівномірний;	3 хв.	Дистанція 2 кроки між студентами. Спину тримати прямо. Темп повільний.
	Ходьба. Вправи на відновлення дихання. 1-2 – руки вгору, глибокий вдих 3-4 – руки вниз, видих	30 с.	Підвідні вправи виконують по діагоналі, (вправи повторюються двічі), по бокових лініях та лініях подач виконується повільна ходьба і відновлення дихання
	7. Біг: (по діагоналі). - з високим підніманням стегна; - з закиданням гомілки назад; - приставними кроками правим боком; - приставними кроками лівим боком; - вперед спиною;	до 5 хв.	
	Ходьба. Вправи на відновлення дихання. 1-2 – руки вгору, глибокий вдих 3-4 – руки вниз, видих	30 с	Робити повний вдих і видих
	8. Загально розвивальні вправи в русі: - в.п. – пальці в «замок» перед грудьми, лікті вниз. 1 – нахил кистей ліворуч; 2 – те саме праворуч; - в.п. – те саме. Вісімкаподібні рухи кистями в горизонтальному положенні; - в.п. – руки в сторони, пальці в кулаки. 1-4 – колові рухи руками в ліктях усередину; 5-8 – те саме зовні; - в.п. – пальці в кулаки біля плечей. 1-4 – колові рухи в плечових суглобах вперед; 5-8 – те саме назад; - в.п. – руки вниз, пальці в «замок». 1-2 – пружинисті махи руками вгору-назад; - в.п. – руки вперед, пальці захоплені s-подібно. 1 – крок лівою ногою, поворот тулуба ліворуч; 2 – те саме в другий бік.	5 хв. 10 – 12 разів 10 – 12 разів 4-6 р. 4 – 6 р 4 – 6 р 4 – 6 р	У колону по одному, дистанція – 2 кроки. Зберігати дистанцію. Із великою амплітудою. Руки в ліктях не згинати. Звернути увагу на правильність виконання вправ. Із максимальною амплітудою. Поступово збільшувати амплітуду рухів. У довгому кроці випадом. Прогинатися у спині на кожен мах. Спину тримати рівно.

	9. <i>Естафета</i> «Човниковий біг» біг між лініями: біг із торканням долонею поперечних ліній волейбольного майданчика у поєднанні з лінією подач. 10. Вправи для відновлення дихання під час ходьби (підняти руки через середину – вдих, руки вниз через сторони, нахил тулуба – видих). Перешиккування з колони по одному в колону по два з поворотами в русі. 11. Підготовчі вправи (з набивними м'ячами): - кидки м'яча двома руками знизу; - кидки м'яча двома руками із-за голови - кидки м'яча двома руками із-за спини нахилом уперед; - кидки м'яча однією рукою зверху (правою, лівою по черзі). 12. Вимірювання ЧСС.	3 хв. 30 с. 30 с. 5 – 6 хв. 30 с.	Виконувати групами по 4-5 чол. Бігти від лінії подачі вперед до лінії нападу, назад до лінії подачі; від лінії подачі вперед до центральної лінії, назад до лінії подач, торкаючись долонею підлоги на кожній лінії. Робити повний вдих і видих. Інтервал і дистанція – 2 кроки. Студенти однієї шеренги беруть набивні м'ячі. Відстань в парах – 3– 6 м. Звернути увагу на правильний прийом м'яча. Хльостоподібний рух долонями. Тулуб не випрямляти. У нормі 130 -150 уд/хв. Перевірити реакцію організму на навантаження.
ОЧЗ (45 хв.)	1. Передачі волейбольного м'яча: - передача і прийом м'яча двома руками зверху; - передача і прийом м'яча двома руками знизу; - після відскоку від підлоги; - із наближенням і розходженням. 2. Передача і прийом м'яча в колі. 3. Прямий нападальний удар: - рухаючись до сітки тримаючи м'яча у прямій руці, ударяти по м'ячу другою рукою; - рухаючись до сітки (по свистку) підкидають м'яча і перебивають через сітку; - стають на лаву, по свистку, зістрибують з лави і виконують атакуючий удар; - нападальний удар по м'ячу, що накинута партнером; - нападальний удар із зони 2 після передачі із зони 3. 4. Навчальна гра із додатковим завданням (взаємодія гравців передньої лінії під час атакуючих дій).	12 – 15 хв. до 5 хв. 12 – 15 хв. 10 хв.	Звернути увагу на положення та роботу кистей. Регулювати висоту передачі. Прагнути до точності у передачах. На кожній стороні майданчика утворюють коло. У його центрі перебуває гравець з м'ячем. За сигналом він передає м'яч обома руками зверху партнерові, той приймає м'яч і передає назад і т. д. Під час передачі м'яча на кистях не затримувати. Звернути увагу на положення передпліччя та роботу кисті під час удару (хльостоподібний рух долонями). Удар здійснювати у найвищій точці. Стопи під час відштовхування розташовувати паралельно, стрибати вертикально, м'яко приземлюватись. Підкидати м'яча прямою рукою з активним рухом кистю. Узгоджувати рухи з траєкторією польоту м'яча. За спрощеними правилами. Прийом м'яча від суперника, спрямовуючи м'яч у зону 3,

	Зв'язковий перебуває обличчям до нападаючого, він також може передавати м'яч назад, стоячи спиною до нападаючого, чим утруднюючи дії гравців протилежної команди, які блокують.		звідти – у зону 4 або 2 для нападаючого удару через сітку з місця або в стрибку.
ЗЧЗ (5 хв.)	1. Ходьба в повільному темпі для відновлення дихання. 2. Шиккування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС. 3. Оцінювання студентів. 4. Підведення підсумків заняття. Домашнє завдання. Анонс наступного заняття.	1 хв. 1 хв. 1 хв. 1 хв. 1 хв.	У колону по одному, дистанція – 2 кроки. Руки вгору вдих, руки вниз – видих. Біля бічної лінії волейбольного майданчика. Продовжувати слідкувати за станом здоров'я. Відзначити студентів, які виявили найбільшу активність та старанність. Пружинисті відштовхування пальцями від стінки.

Навчально-методична карта заняття

№ 6

Дисципліна: «Фізична культура»

група _____

Тема заняття: «Волейбол»

Мета заняття:

Методична: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Дидактична:

Навчальна: Закріплення техніки прийому та передачі м'яча двома руками зверху та знизу.

Розучування та удосконалення техніки подачі м'яча.

Удосконалення гравців у техніці виконання нападаючого удару та індивідуальному блокуванні.

Навчальна гра.

Розвивальна: розвивати «відчуття м'яча», спритність, координацію рухів, увагу; заохочувати студентів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я.

Виховна: Виховувати у студентів наполегливість, працьовитість, потребу до систематичних занять фізичною культурою та прагнення до фізичного вдосконалення. Сприяти вихованню морально-вольових якостей, організованості, сили волі, взаємодопомоги та вміння долати труднощі. Сприяти вихованню у студентів сумлінного ставлення відповідальності під час самостійного виконання завдань.

Оздоровча: Сприяти укріпленню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні вправ.

Вид заняття: практичне.

Тип заняття: комбінований: ознайомлення та засвоєння вмінь та навиків.

Форми та методи проведення заняття: При організації заняття: фронтальний, груповий, індивідуальний; при повторенні техніки: пояснення, показ, повторний, розчленований.

Міждисциплінарні зв'язки:

- *забезпечуючи:* фізичне виховання;
- *забезпечувані:* безпека життєдіяльності, біологія, фізика, математика.

Методичне забезпечення: навчальна та робоча програма з дисципліни «Фізична культура», план-конспект заняття, навчальні картки.

Обладнання та інвентар: свисток, секундомір, гімнастичні лави, скакалки. волейбольні м'ячі, набивні м'ячі, волейбольна сітка, комп'ютер.

Місце проведення: спортивний зал.

Тривалість: 80 хв.

Дата проведення:

Викладач:

Підготовча частина (20-25 хвилин)			
1.	Шикування групи. Організуючі вправи. Команди: “Рівняйсь!” “Струнко!” “Вільно!”	10 ^{сек.}	Фронтальний метод Слідкувати за стройовою поставою, використовувати орієнтири. Запам’ятати ЧСС за 10 ^{сек.} на початку заняття. Фронтально-потоковий спосіб організації діяльності студентів. Стежити за темпом ходьби, дихати носом. Тулуб тримати рівно, не нахиляти дихання довільне. Темп середній, руки зігнути Зміна напряму за сигналом викладача Темп середній, п’ятками тягнутися до сидниць. Зміна напряму за сигналом викладача Вдих – виконувати через ніс, видих – через рот зі звуком “ши”. Вдих – виконувати через ніс, видих – через рот зі звуком “жи”. Виконувати відповідно до команд, слідкувати за дистанцією.
2.	Привітання з класом. Повідомлення задач заняття.	20 ^{сек.}	
3.	Виховування дисципліни організованими вправами. Команди: «Рівняйсь!», «Струнко!», Повороти на місці: «Ліворуч!», «Праворуч!», «Кругом!», «Стройовий крок! 3 лівої ноги, на місці кроком руш!», «Стій!» виконувати в шерензі і в колоні.	30 ^{сек.}	
4.	Визначення ЧСС за 10 сек.		
5.	Перешикування з однієї шеренги в колону.	30 ^{сек.}	
6.	Різновиди ходьби: а) ходьба на носках; б) ходьба на п’ятках; в) ходьба з п’ятки на носок; г) ходьба напівприсідки, руки за головою; д) ходьба високо піднімаючи коліна; е) ходьба, згинаючи коліна	2 хв. ≈ 20 м ≈ 20 м ≈ 20 м ≈ 20 м ≈ 20 м	
7.	Бігові вправи. Біг вперед. Біг вперед спиною. Біг “змійкою” за орієнтирами. Біг схрестним кроком правим, лівим боком, руки в сторони. Біг з високим підніманням стегна, руки на поясі. Біг із закиданням гомілки, руки на поясі. Вправи для відновлення дихання в русі. 1) а. Руки догори, голова вперед, вверх - вдих; б. Руки донизу, голова підборіддям донизу – видих. 2) а. Руки назовні догори, голова вперед-вверх – вдих; б. Руки донизу, голова вниз – видих. Перешикування в 3 шеренги. «Група! На місці кроком! Стій! Ліворуч! Розрахуватися на 1-3! Другі номери-два, треті-чотири кроки руш!»	≈ 20 м ≈ 20 м ≈ 80 м ≈ 40 м ≈ 20 м ≈ 20 м 4 р. 4 р.	Фронтальний метод Звернути увагу на прогин у спині. При нахилах тулуба ноги не згинаються Повороти виконувати з максимальною амплітудою, ноги не відривати від підлоги При перенесенні через голову і у в. п. руки не згинаються Стрибки виконувати з м’яким приземленням Скакалку обертати в опущених руках; по закінченні скакалки скласти на місце
8.	Комплекс загальнорозвиваючих вправ на місці зі скакалкою: 1) в. п. — о. с. — скакалка вчетверо, вниз: 1 — випад правою ногою назад; скакалка вперед; 2 — в. п.; 3 — те ж саме з лівої ноги; 4 — в. п. 2) в. п. — широка стійка ноги нарізно, скакалка вниз: 1 — прогнутися назад, скакалка вгору; 2—3 — нахили тулуба вниз, скакалка до підлоги; 4 — в. п. 3) в. п. — стійка ноги нарізно, скакалка за головою: 1 — повороти тулуба ліворуч (видих) у кожний бік; 2 — в. п. (вдих); 3—4 — те ж саме повторити в інший бік 4) в. п. — о. с. — скакалка вниз, хват за скакалку на рівні плечей: 1 — скакалку вгору, потягнутися; 2 — згинаючи руки, скакалку назад за лопатки (видих); 3 — скакалку вгору (вдих); 4 — скакалку вниз (видих) 5) в. п. — о. с. — скакалка в руках: 1—8 — стрибки на правій нозі; 9—16 — стрибки на лівій нозі 6) в. п. — о. с.: 1 — 8 — стрибки на обох ногах; 9— 16 — стрибки на обох ногах (обертаючи скакалку вперед і назад).	8 ^{хв.} 8 р. 8 р. 8 р. 8 р. 32 р. 32 р.	
9.	Визначення ЧСС за 10 сек.	30 ^{сек.}	

II. Основна частина (45хв.)

III. Заключна частина (5 хв.)	
--------------------------------------	--

1	Шиккування	10 сек.	В одну шеренгу.
2	Вправи на розслаблення	1 хв	Релаксуючи вправи
3	Визначення ЧСС студентів за 10 сек.	30 сек.	Фронтальний метод
4	Підведення підсумків заняття, аналіз помилок,	30 сек.	Визначити найкращих
5	виставлення оцінок.	20 сек.	студентів, звернути увагу
6	Домашнє завдання: стрибки через скакалку 4х30 разів.	20 сек	на загальні помилки
	Організуючі вправи. Подяка студентам. Прощання.	.	Правила техніки безпеки
	Організований вихід із зали. Правила техніки безпеки	10 сек.	при заняттях фізичними
7	при виході із зали.		вправами.
			Фронтальний метод

Навчально-методична карта заняття

№ 7

Дисципліна: «Фізична культура»

група _____

Тема заняття: «Волейбол»

Мета заняття:

Методична: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Дидактична:

Навчальна: Удосконалення технічних прийомів гри у волейбол.

Удосконалення гравців у техніці виконання нападаючого удару та індивідуальному блокуванні.

Закріплення навичок виконання подач м'яча на точність.

Прийняти К.Н.- передачі м'яча над собою (техніка виконання передачі).

Навчальна гра.

Розвивальна: розвивати «відчуття м'яча», спритність, координацію рухів, увагу; заохочувати студентів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я.

Виховна: Виховувати у студентів наполегливість, працьовитість, потребу до систематичних занять фізичною культурою та прагнення до фізичного вдосконалення. Сприяти вихованню морально-вольових якостей, організованості, сили волі, взаємодопомоги та вміння долати труднощі. Сприяти вихованню у студентів сумлінного ставлення відповідальності під час самостійного виконання завдань.

Оздоровча: Сприяти укріпленню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні вправ.

Вид заняття: практично-контрольне.

Тип заняття: комбінований: ознайомлення та засвоєння вмінь та навиків.

Форми та методи проведення заняття: При організації заняття: фронтальний, груповий, індивідуальний; при повторенні техніки: пояснення, показ, повторний, розчленований.

Міждисциплінарні зв'язки:

- *забезпечуючи:* фізичне виховання;
- *забезпечувани:* безпека життєдіяльності, біологія, фізика, математика.

Методичне забезпечення: навчальна та робоча програма з дисципліни «Фізична культура», план-конспект заняття, навчальні картки.

Обладнання та інвентар: свисток, секундомір, гімнастичні лави, скакалки. волейбольні м'ячі, набивні м'ячі, волейбольна сітка, комп'ютер.

Місце проведення: спортивний зал.

Тривалість: 80 хв.

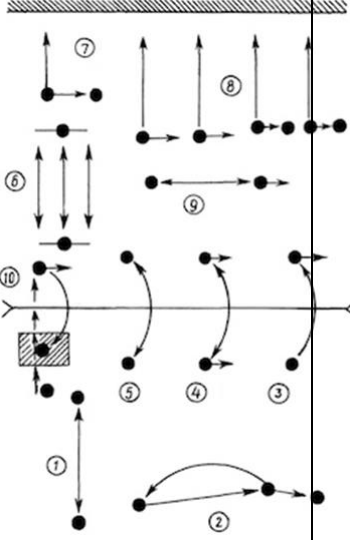
Дата проведення:

Викладач:

ПЧЗ (20- 25хв.)	1. Шикування в шеренгу. Привітання. Повідомлення завдань заняття. Техніка безпеки на занятті	1 хв.	Звернути увагу на охайність студентів, наявність спортивної форми. Чітке виконання стрийових команд
	2. Стройові вправи: повороти на місці ліворуч, праворуч, кругом	1 хв.	
	3. Ходьба: - звичайна в обхід спортзалу	30 с.	
	4. Біг: -звичайний; -приставним кроком лівим боком; -приставним кроком правим боком; -спиною вперед; - із закиданням гомілок; - із високим підніманням колін; -звичайний;	5 – 7 хв.	
	5. Ходьба: - на п'ятах ; - на носках; - на зовнішньому боці стопи; - на внутрішньому боці стопи; - у присіді; стрибки в присіді .	1 хв.	Руки за головою, спина рівно Темп виконання повільний Темп виконання повільний
	6.Перешикування із колони по одному в колону по три.		Темп виконання середній.
	7. Загально – розвиваючі вправи на місці: 1) Вихідне положення (В.П.) - ноги на ширині плечей, руки на поясі, 1-4 кругові оберти голови праворуч, 1-4 те саме ліворуч; 2) В.П. - ноги на ширині плечей, руки на поясі, 1-2 нахил голови вперед, 3-4 нахил голови назад; 3) В.П.- ноги на ширині плечей. Руки перед грудьми в «замок» зігнуті . 1-2 руки вперед, 3-4 над головою; 4)В.П.- руки вгору, ноги на ширині плечей. 1-4 колові рухи руками вперед, 1-4 колові рухи руками назад; 5)В.П.- права рука вгорі, ліва вниз, ноги на ширині плечей. 1-2 ривки прямими руками, 3-4 те саме зі зміною положення рук; 6)В.П.- руки перед грудьми в «замок», ноги на ширині плечей. 1-2 повороти тулуба ліворуч, 3-4 те саме праворуч; 7)В.П.- руки на пояс, ноги на ширині плечей. 1-4 нахил тулуба ліворуч, 1.4 нахил тулуба праворуч; 8)В.П.- ноги на ширині плечей, нахил тулуба вперед, руки в сторони, вправа «млин»; 9)В.П.- ноги на ширині плечей, руки за головою, присідання; 10)В.П.- ноги разом, тулуб нахилений вперед, руки вниз, вправа «пружина»; 11)Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги; 12) Вправи на прес на «Шведській драбині»	8 хв. 4 -6 разів кожну вправу	Звернути увагу на правильність виконання вправ.
		10-25 рази 10 разів	

№ з/п	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина(20-25 хвилин)			
1.	Шикування групи. Організуючі вправи. Команди: «Рівняйсь!». «Струнко!», «Вільно!»	10 ^{сек.}	Фронтальний метод
2.	Привітання з групою. Повідомлення задач заняття.	20 ^{сек.}	
3.	Виховування дисципліни організовуваними вправами. Команди: “Рівняйсь! Струнко!” Повороти на місці: “Ліворуч! Праворуч! Кругом! Стройовий крок! З лівої ноги, на місці кроком руш! Стій!” виконувати в шерензі і в колоні.	1 ^{хв.}	Слідкувати за стройовою поставою, використовувати орієнтири.
4.	Визначення ЧСС за 10 сек.	30 ^{сек.}	Запам’ятати ЧСС за 10 ^{сек.} на початку заняття.
5.	Перешикування з однієї шеренги в колону. Команда: “Група!” Кроком руш! Дистанція 2 кроки!”		
6.	Загальнорозвиваючі вправи в русі: Вправи для профілактики плоскостопості: а) ходьба на носках, руки вгору; б) ходьба перекатом з п’ятки на носок, руки на поясі; в) ходьба на п’ятках, руки за головою; г) ходьба на внутрішній та зовнішній стороні стопи, руки на поясі; д) ходьба перекатом із зовнішньої на внутрішню сторону стопи, руки на поясі. Вправи для м’язів рук та тулуба в русі: В.п. – руки перед грудьми: 1-2 – пружинні відведення зігнутих рук назад; 3-4 – пружинні відведення прямих рук назад. В.п. – права рука догори, зміна положення на кожний крок. В.п. – руки прямі догори: 1-2-3-4 – колові рухи руками вперед; 1-2-3-4 – колові рухи руками назад. В.п. – руки перед грудьми. Ходьба із поворотом тулуба наліво, направо на кожен крок. В.п. – руки на пояс. Ходьба із нахилом тулуба на кожний крок, рухи до правої, лівої ноги.	6 ^{хв.} ≈ 20 м ≈ 20 м ≈ 20 м ≈ 20 м 4 р. 8 р. 2 x 4р. 8 р. 8 р.	Фронтальний метод Темп середній Максимально підійматися на носок. Слідкувати за поставою, спина рівна. Дихання довільне, не дивитися під ноги. Руки на рівні грудей Руки прямі в ліктьових суглобах Пальці зжати в кулаки Темп середній, дихання довільне, не виконувати поворот різнойменно. В.п. - вдих, нахил тулуба - видих
	Бігові вправи. Біг вперед. Біг вперед спиною. Біг “змійкою” за орієнтирами. Біг схрестним кроком правим, лівим боком, руки в сторони. Біг із високим підніманням стегна, руки на поясі. Біг із закиданням гомілки, руки на поясі.	≈ 20 м ≈ 20 м ≈ 80 м ≈ 40 м ≈ 20 м ≈ 20 м	Темп середній, руки зігнути Зміна напрямку за сигналом викладача. Темп середній, п’ятками тягнутися до сідниць. Зміна напрямку за сигналом вчителя
	Вправи для відновлення дихання в русі: а) руки догори, голова вперед, вгору - вдих; б) руки донизу, голова підборіддям донизу – видих.	4 р.	Вдих – виконувати через ніс, видих – через рот зі звуком

			“ши”.
7.	Перешиккування з колони в шеренгу, в коло. “Група, по колу руш! На місці кроком! Стій! Ліворуч!”		Дистанція 2 кроки
8.	Комплекс вправ загальнофізичної підготовки: 1) В.п. - стійка ноги нарізно, руки перед грудьми, пальці переплетені. 1 - руки вперед, долонями вперед; 2 - в.п.; 3 - стійка на носках, руки вгору долонями вгору; 4 - в.п. 2) В.п. - стійка ноги нарізно, пальці переплетені. 1 - руки вгору, долонями вгору (ривок); 2 в.п.; 3 — руки в сторони (ривок); 4 — в-п. 3) В.п. - о.с. 1 - руки до пліч; 2 - нахил вправо, праву ногу в сторону на носок, руки вгору; 3 - випрямитись, руки до пліч; 4 - в.п.; 5-8 - те ж з нахилом вліво. 4) В.п. - о.с. 1 - крок правою ногою вперед, руки перед грудьми; 2 - нахил назад, руки в сторони; 3 - випрямитись, руки перед грудьми; 4 -в.п.; 5—8 - те ж саме, кроком лівої ноги вперед. 5) В.п. - стійка ноги нарізно, руки за голову. 1 - нахил, торкнутись лівим ліктем лівого коліна; 2 - в.п.; 3 - нахил, торкнутись правим ліктем правого коліна; 4 - в.п. 6) В.п. - стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 - нахил вправо, руки вгору; 2 —в.п.; 3 — нахил вліво, руки вгору; 4 - в.п. 7) В.п. - сід, ноги зігнуті, упор здаду. 1 - сід кутom; 2 - сід кутom, ноги нарізно; 3 - сід кутom; 4 - в.п. 8) В.п. - упор, стоячи на колінах. 1 - мах правою ногою назад; 2 -в.п.; 3 - упор, лежачи на стегнах; 4 - в.п.; 5-8 - те ж саме, починаючи з маху лівою ногою назад. 9) В.п. - сід, ноги нарізно, руки в сторони. 1 - нахил до правої ноги, руки вгору; 2 - в.п.; 3 - нахил до лівої ноги руки вгору; 4 - в.п. 10) В.п. - лежачи на спині. 1 - підняти ноги до прямого кута, сплеск руками під стегнами; 2 - в.п. 11) В.п. - випад правою ногою, руки в сторони. 1 - випрямляючи праву ногу, мах лівою, руки вгору; 2 – в.п.; 3 - приставити праву ногу в о.с.; 4 — випад лівою ногою, руки в сторони. 12) В.п. - о.с. 1 - стрибком, стійка ноги нарізно, сплеск над головою; 2 - стрибок на двох ногах, сплеск перед грудьми.	6 хв. 8 р. 8 р. 8 р. 8 р. 8 р. 8 р. 8 р. 8 р. 8 р. 8 р. 32 р.	Фронтальний метод Слідкувати за правильною поставою. Повороти виконувати енергійно, збільшуючи амплітуду Виконувати в лицевій площині. При нахилі, вагу тіла зберігати на опорній нозі. Прогнутися в грудній частині. Треба високо піднімати ногу, намагаючись не згинати спину. Нахили виконувати енергійно, збільшуючи амплітуду. Випрямляючи ноги з упору присівши, намагатись не відривати руки від підлоги. Спину тримати рівно Нogu тримати рівно. Дихання довільне. Якнайширше. Ноги прямі, носки відтягнені. Стрибати легко, на носках.
9.	Визначення ЧСС за 10 сек.	30 сек.	Фронтальний метод
II. Основна частина (45 хв.)			
1.	Колове тренування 1) Кидки набивного м'яча вагою 1 кг обома прямими руками знизу вперед-вгору з положення сидячи на лавках. 2) Гравець виконує кидок волейбольного м'яча від грудей в підлогу; інший - прийом знизу після відскоку, а потім передачу згори третьому учасникові. Потім партнери міняються ролями.	15-20 ^{хв}	

	3) Гравці розташовуються по різні сторони сітки. Один із них виконує кидок волейбольного м'яча із-за голови через сітку, інший - прийом знизу перед собою, можливо із подальшою передачею через сітку. Потім партнери міняються ролями. 4) В.п. - те ж. Гравець спочатку підкидає волейбольний м'яч над собою однією рукою, потім виконує передачу згори двома руками через сітку. 5) В.п. - те ж. Зустрічна передача волейбольного м'яча згори двома руками через сітку. Треба намагатися не упускати м'яч, прийом здійснювати на подушечки пальців. 6) Кидки набивного м'яча обома руками знизу у випаді. Перший кидок виконувати по прямій точно в руки партнерові, другий - трохи вліво, третій - трохи управо. 7) Прийом і передача волейбольного м'яча в стіну. Вправа виконується індивідуально. 8) Нижня подача м'яча. Вправа виконується індивідуально. 9) Гравець накидає волейбольний м'яч знизу однією рукою, інший приймає його знизу двома руками і виконує зворотну передачу. Важливо звернути увагу, щоб при прийомі м'яча ноги були зігнуті. 10) Гравці розташовуються по різні сторони сітки. Один із них підкидає волейбольний м'яч таким чином, щоб він потрапив у гімнастичний мат, що лежить на підлозі. Інший підбирає м'яч з полу і перекидає його під сіткою назад.		 Назначити старших, що на місцях контролюватимуть роботу о/с Особливий контроль за дотриманням мір безпеки під час виконання вправи. Протягом 2-ох хвилин безперервно виконується робота
2.	Навчальна гра	5 - 10 ^{хв}	Нагадати техніку безпеки при пересуванні по майданчику.
III. Заключна частина (3хв.)			
1.	Шиккування	10 ^{сек.}	В одну шеренгу.
2.	Вправи на розслаблення	1хв	Релаксуючи вправи
3.	Визначення ЧСС студентів за 10 сек.	30 ^{сек.}	Фронтальний метод
4.	Підведення підсумків заняття, аналіз помилок, виставлення оцінок.	30 ^{сек.}	Визначити найкращих студентів, звернути увагу на загальні помилки
5.	Домашнє завдання: вправи на розвиток м'язів верхніх кінцівок, імітація початкового положення при подачі у дзеркала.	20 ^{сек.}	Правила техніки безпеки при заняттях фізичними вправами.
6.	Організуючі вправи. Подяка студентам. Прощання.	20 ^{сек.}	Фронтальний метод
7.	Організований вихід із зали. Правила техніки безпеки при виході із зали.	10 ^{сек.}	Потоковий спосіб організації діяльності студентів

Дисципліна: «Фізична культура»

група _____

Тема заняття: «Волейбол»

Задачі:

Навчальна: закріпити техніку передачі м'яча;
повторити техніку нижньої подачі м'яча;
повторити розташування гравців на майданчику.

Розвивальна: сприяти розвитку спритності, координації.

Виховна: підвищувати фізичну та розумову працездатність.

Форми та методи проведення заняття: При організації заняття: фронтальний, груповий, індивідуальний; при повторенні техніки: пояснення, показ, повторний, розчленований.

Міждисциплінарні зв'язки:

- забезпечуючи: фізичне виховання;
- забезпечувати: безпека життєдіяльності, біологія, фізика, математика.

Методичне забезпечення: навчальна та робоча програма з дисципліни «Фізична культура», план-конспект заняття, навчальні картки.

Тип заняття: комбінований.

Місце проведення: спортивна зала.

Обладнання й інвентар: м'ячі волейбольні, свисток, картки.

Тривалість: 80 хв.

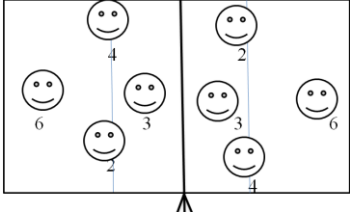
Дата проведення:

Викладач:

№ з/п	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина(20-25 хвилин)			
1.	Шикування групи. Організуючі вправи. Команди: «Рівняйся!», «Струнко!», «Вільно!»	10 ^{сек.}	Фронтальний метод
2.	Привітання з студентами. Повідомлення завдань заняття.	20 ^{сек.}	
3.	Виховування дисципліни організованими вправами. Команди: “Рівняйся! Струнко!” Повороти на місці: “Ліворуч! Праворуч! Кругом! Стройовий крок! З лівої ноги, на місці кроком руш! Стій!” виконувати в шерензі і в колоні.	30 ^{сек.}	Слідкувати за стройовою поставою, використовувати орієнтири.
4.	Визначення ЧСС за 10 сек.	30 ^{сек.}	Запам'ятати ЧСС за 10 ^{сек.} на початку заняття.
5.	Перешикування з однієї шеренги в колону. Команда: «Група! Кроком руш! Дистанція 2 кроки!»		
6.	Загальнорозвиваючі вправи в русі: Вправи для профілактики плоскостопості: а) ходьба на носках, руки вгору; б) ходьба перекатом з п'ятки на носок, руки на поясі; в) ходьба на п'ятках, руки за головою; г) ходьба на внутрішній та зовнішній стороні стопи, руки на поясі; д) ходьба перекатом із зовнішньої на внутрішню сторону стопи, руки на поясі. Вправи для м'язів рук та тулуба в русі: В.п. – руки перед грудьми:	6 ^{хв.} ≈ 20 м ≈ 20 м ≈ 20 м ≈ 20 м ≈ 20 м 4 р.	Фронтальний метод Темп середній Максимально підійматися на носок. Слідкувати за поставою, спина рівна. Дихання довільне, не дивитися під ноги. Руки на рівні грудей

	1-2 – пружинні відведення зігнутих рук назад; 3-4 – пружинні відведення прямих рук назад. В.п. – права рука догори, зміна положення на кожний крок. В.п. – руки прямі догори: 1-2-3-4 – колові рухи руками вперед; 1-2-3-4 – колові рухи руками назад. В.п. – руки перед грудьми. Ходьба з поворотом тулуба наліво, направо на кожен крок. В.п. – руки на пояс. Ходьба з нахилом тулуба на кожний крок, рухи до правої, лівої ноги.	8 р. 2 x 4р. 8 р. 8 р.	Руки прямі в ліктьових суглобах Пальці зжати в кулаки Темп середній, дихання довільне, не виконувати поворот різноименно. В.п. - вдих, нахил тулуба - видих
	Бігові вправи. Біг вперед. Біг вперед спиною. Біг “змійкою” за орієнтирами. Біг схрестним кроком правим, лівим боком, руки в сторони. Біг із високим підніманням стегна, руки на поясі. Біг із закиданням гомілки, руки на поясі.	≈ 20 м ≈ 20 м ≈ 80 м ≈ 40 м ≈ 20 м ≈ 20 м	Темп середній, руки зігнути. Зміна напрямку за сигналом учителя. Темп середній, п'ятками тягнутися до сидниць. Зміна напрямку за сигналом викладача.
	Вправи для відновлення дихання в русі. 1. Руки догори, голова вперед, вверху - вдих; руки донизу, голова підборіддям донизу – видих. 2. Руки назовні догори, голова вперед- вверху – вдих; руки донизу, голова вниз – видих.	4 р. 4 р.	Вдих – виконувати через ніс, видих – через рот зі звуком “ши”. Вдих – виконувати через ніс, видих – через рот зі звуком “жи”.
7.	Перешиккування з колони в шеренгу, у коло. “Група, по колу руш! На місці кроком! Стій! Ліворуч!”		Дистанція 2 кроки
8.	Комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики 1). В.п. – о.с. 1-2 – стійка на лівій нозі, праву назад, на носок, руки в сторону, долонями догори; 3-4 – В.п. 5-8 – те ж саме, стоячи на правій. 2). В.п. – стійка ноги нарізно, руки перед грудьми. 1-2-3 – праву руку в сторону, три пружні повороти тулуба направо; 4 – В.п. 5-6-7 – те ж саме, наліво; 8 – В.п. 3). В.п. – о.с. 1 – стійка на лівій нозі, праву вбік, на носок, нахил вправо, праву руку на пояс, ліву за голову; 2 – В.п. 3-4 – те ж саме, вліво. 4). В.п. – о.с. 1-2 – праву ногу назад-донизу, руки за голову; 3-4 – В.п. 5-8 – те ж саме, відставляючи ліву. 5). В.п. – о.с. 1 – упор присівши, руки на підлозі; 2- упор стоячи зігнувшись; 3- упор присівши; 4 – В.п.	7^{хв}. 8 р. 8 р. 8 р. 8 р. 8 р.	Фронтальний метод Прогнутись у грудній частині. У момент прогинання вагу тіла зберігати на опорній нозі. Повороти виконувати енергійно, збільшуючи амплітуду Виконувати в лицевій площині. При нахилі, вагу тіла зберігати на опірній нозі. Прогнутися в грудній частині. Випрямляючи ноги з упору присівши, намагатись не відривати руки від підлоги. Спину тримати рівно

	6). В.п. – широка стійка, ноги нарізно, руки в сторони. 1 – напівприсід на правій; 2-3 – два пружних напівприсідання; 4 – В.п. 5-8 – те саме, на лівій.	8 р.	
	7). В.п. – сід. 1-2 – упор ззаду лежачи; 3-4 – В.п.	8 р.	Прогинаючись, відтягнути носки, доторкнутися ними до підлоги, сідниці напружити.
	8). В.п. – упор присівши. 1-2 – по черзі відставляючи ноги (праву, а потім ліву) назад, прийняти положення упор лежачи. 3-4 – згинаючи праву, а потім ліву, повернутись у положення упор присівши – В.п.	8 р.	Руки тримати напруженими, не “провалюватися” в плечах.
	9). В.п. – упор стоячи на колінах. 1-2 – випрямляючи праву ногу і піднімаючи її вгору-назад, зігнути руки до дотику грудьми підлоги; 3-4 – В.п.; 5-8 – те саме, випрямляючи ліву ногу.	8 р.	Ногу тримати рівно. Дихання довільне. Якнайширше. Ноги прямі, носки відтягнені.
	10). В.п. – сід, ноги нарізно, руки охоплюють лікті (перед собою). 1-3 – виконати три пружні нахили намагаючись торкнутися передпліччями підлоги; 4 – В.п.	32 р.	Стрибати легко, на носках.
	11). В.п. – руки вгору. 1 – стрибок, руки в сторони; 2 – стрибок в о.с., ноги нарізно, руки вгору, сплеск над головою.	8 р.	Виконуючи ходьбу на місці, носок тягнути донизу.
	12). Ходьба. 1 – руки вперед, в сторону – вдих. 2 – В.п. – видих.		
	9. Визначення ЧСС за 10 сек.	30 ^{сек.}	Фронтальний метод
II. Основна частина (45 хв.)			
1.	Перешиккування в колону.	10 ^с	
2.	Розвиток рухових якостей і технічних елементів Спритність, акробатика. 1. Індивідуальні перекати на матах. Перекати в обидві сторони. Гравці стоять у кроці від мату. 2. Гравці роблять 2 приставні кроки, опускаються в низьку стійку і виконують перекат.	4 ^{хв}	Нагадати техніку безпеки при виконанні акробатичних вправ.
3.	Перешиккування у колони по чотири	30 ^с	Утворення 4 команд
4.	Вправи на «станціях»: кожна команда біжить до своєї «станції», шикуються в одну шеренгу обличчям до вчителя та отримує завдання. На кожній «станції» виконується певне завдання, команди по черзі проходять усі «станції», вправи виконують по черзі всі гравці команди. студенти, які звільнені від занять фізичної культури, допомагають підраховувати кількість набраних очок кожною командою.		Результати виконання вправ для кожної команди фіксуються у картці (Додаток А). Після проходження всіх «станцій» учитель збирає картки та підраховує бали команд. Результати кожної з команд фіксуються у картці зведеної відомості (Додаток Б).
	1-а «станція» — стрибки через довгу скакалку (двоє студентів крутять скакалку, студент устрибує в	4 ^{хв}	Розвиток координації рухів і почуття ритму.

	скакалку, що обертається, кілька разів стрибає через неї та вистрибує);		Спроба вважається вдалою, якщо скакалка не зачеплена. За кожен правильний вхід і вихід нараховується 4 бали
	2-а «станція» — гра «Десятки-дев'ятки» біля стінки (необхідно виконати 10 прийомів м'яча зверху від стінки, потім — 9 прийомів м'яча знизу від стінки і 8 прийомів знизу та зверху);	4 ^{хв}	Не переривати ритм (не ловити м'яч обома руками). За кожне безпомилково виконане завдання нараховується 4 бали
	3-я «станція» — стрибки зі скакалкою (у кожного учня дві спроби, зараховується найкращий результат.);	4 ^{хв}	У найшвидшому темпі. Якщо студент виконав більше ніж 40 стрибків за 20 ^с , йому нараховується 4 бали
	4-а «станція» — нижня подача м'яча у стінку. Відстань від стінки 2–4 м.	4 ^{хв}	Підраховується кількість безпомилкових виконань. Якщо студент виконує 30 безпомилкових ударів, то йому нараховується 4 бали
	Перешиккування в шеренгу. Розрахунок на 1-4.	20 ^с	Утворення команд по 4 гравці.
3.	Гра Гра 4х4. Розставляння гравців у зонах: 6, 4, 3, 2 - на кожній стороні. У зону суперника кидки йдуть тільки в гравця зони 6. Він робить кидок тільки в зону 3; гравець третьої зони - в зону 4 (чи 2, якщо гравець зони 3 повернеться до нього). Після кожного кидка гравці швидко міняють зони. Якщо гравці кинули м'яч не в зону 6, а в гравця іншої зони, - це вважається помилкою.	6 ^{хв}	
III. Заключна частина (5 хв.)			
1.	Шиккування	10 ^{сек.}	В одну шеренгу.
2.	Вправи на розслаблення	1 ^{хв}	Релаксуючі вправи
3.	Визначення ЧСС за 10 сек.	30 ^{сек.}	Фронтальний метод
4.	Підведення підсумків заняття, виставлення оцінок.	30 ^{сек.}	Визначити найкращих студентів, звернути увагу на загальні помилки
5.	Домашнє завдання: скласти комплекс естафет з технічними елементами гри у волейбол.	20 ^{сек.}	
6.	Організуючі вправи. Подяка студентам. Прощання.	20 ^{сек.}	Фронтальний метод
7.	Організований вихід із зали. Правила техніки безпеки при виході із зали.	10 ^{сек.}	Потоковий спосіб організації діяльності студентів

Додаток А

Картка команди № _____

№ з/п	Вид завдання	Кількість виконань без помилок	Кількість балів
1	Стрибки через довгу скакалку		
2	Гра «Десятки-дев'ятки» біля стінки		
3	Стрибки зі скакалкою		
4	Нападаючі удари у стінку		
	Сума балів		
	Підпис судді (учня, якого звільнено від уроків фізичної культури)		

Додаток Б

Команди	Кількість балів на 1-й «станції»	Кількість балів на 2-й «станції»	Кількість балів на 3-й «станції»	Кількість Балів на 4-й «станції»	Загальна сума балів
1-а команда					
2-а команда					
3-я команда					
4-а команда					
Підпис головного судді					

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ
для перевірки теоретичних знань
з теми «Волейбол»

1 варіант

1. Із скількох партій складається гра?
 - а) з 3-х або 5-ти;
 - б) з 2-х або 3-х;
 - в) з 4-х або 5-ти.
2. Висота волейбольної сітки для дівчат.
 - а) 1м 90см;
 - б) 2м 10см;
 - в) 2м 00см.
3. Відмітьте правильне твердження.
 - а) гравець не має право торкатися сітки;
 - б) гравець не має право торкатися сітки тільки під час виконання блокування.
4. Чим відрізняються правила гри у вирішальній партії у волейболі?
 - а) вирішальна партія проводиться за спеціальними правилами;
 - б) вирішальна партія грається за тими ж правилами, що й інші, але до 15 очок;
 - в) вирішальна партія проводиться за тими ж правилами, що й всі інші, але до 25 очок.
5. Скільки заміन гравців дозволяється проводити у кожній партії на змаганнях з волейболу?
 - а) у кожній партії можна провести 4 заміни;
 - б) кількість замін правилами не регламентується;
 - в) у кожній партії можна провести 6 замін.
6. В яких випадках м'яч вважається програним командою?
 - а) м'яч доторкнувся підлоги в межах власного майданчика;
 - б) команда вдарила по м'ячу 3 рази;
 - в) м'яч був затриманий або кинутий.
7. В яких із зон знаходяться гравці нападу?
 - а) в зоні 1, 2, 6;
 - б) в зоні 2, 3, 4;
 - в) в зоні 3, 4, 5.
8. Скільки перерв в кожній партії має право взяти команда?
 - а) 4; б) 2; в) 3.
9. Хто може звернутися до судді з проханням про надання перерви?
 - а) тренер; б) любий гравець; в) капітан.
10. Відмітьте правильні вислови
 - а) торкання м'яча до тіла вище пояса не зараховується як удар;
 - б) м'яч можна відбивати руками будь-яким способом;
 - в) кожна команда повинна відбити м'яч на сторону суперника не більше ніж за три удари.
11. Назвіть розміри волейбольного майданчика
 - а) 20м x 10м;
 - б) 15м x 9м;
 - в) 18м x 9м.

12. Скільки гравців знаходяться на майданчику під час гри?

- а) 9 гравців; б) 6 гравців; в) 7 гравців.

2 варіант

1. Чим відрізняються правила гри у вирішальній партії у волейболі?

- а) вирішальна партія проводиться за тими ж правилами, що й всі інші, але до 25 очок;
б) вирішальна партія проводиться за спеціальними правилами;
в) вирішальна партія грається за тими ж правилами, що й інші, але до 15 очок.

2. Скільки замін гравців дозволяється проводити у кожній партії на змаганнях з волейболу?

- а) кількість замін правилами не регламентується;
б) у кожній партії можна провести 6 замін;
в) у кожній партії можна провести 4 замін.

3. В яких випадках м'яч вважається програним командою?

- а) гравець відбив м'яча за межами волейбольного майданчика;
б) м'яч доторкнувся підлоги в межах власного майданчика;
в) команда вдарила по м'ячу більше 3-х разів.

4. Назвіть розміри волейбольного майданчику

- а) 18м x 9м;
б) 20м x 10м;
в) 15м x 9м.

5. Скільки гравців знаходяться на майданчику під час гри?

- а) 7 гравців;
б) 9 гравців;
в) 6 гравців.

6. Із скількох партій складається гра?

- а) з 2-х або 3-х;
б) з 3-х або 5-ти;
в) з 4-х або 5-ти.

7. Висота волейбольної сітки для дівчат

- а) 2м 00см;
б) 1м 90см;
в) 2м 10см.

8. Відмітьте правильне твердження

- а) гравець не має право торкатися сітки тільки під час виконання блокування;
б) гравець не має право торкатися сітки.

9. В яких із зон знаходяться гравці нападу?

- а) в зоні 3, 4, 5;
б) в зоні 1, 2, 6;
в) в зоні 2, 3, 4.

10. Скільки перерв в кожній партії має право взяти команда?

- а) 3;
б) 4;
в) 2.

11. Хто може звернутися до судді з проханням про надання перерви?

- а) капітан;
- б) секретар;
- в) любий гравець.

12. Відмітьте правильні вислови

- а) торкання м'яча під час блокування не зараховується як удар;
- б) торкання м'яча до тіла вище пояса не зараховується як удар;
- в) м'яч можна відбивати руками будь-яким способом.

3 варіант

1. На якій висоті встановлюється верхній край сітки для хлопців?

- а) 2,24м;
- б) 2,43м;
- в) 2,15м.

2. Яка ширина та довжина сітки?

- а) ширина – 1м, довжина – від 9,5м до 10м;
- б) ширина – 90см, довжина – від 7,5м до 9м;
- в) ширина – 85см, довжина – від 8м до 9,5м.

3. Яка окружність та вага м'яча?

- а) 55 – 60см, 260 – 280гр;
- б) 65 – 67см, 200 – 260гр;
- в) 65 – 67см, 260 – 280гр.

4. М'яч «в майданчику». Відмітьте правильні вислови.

- а) м'яч вважається «в майданчику», коли він торкається його підлоги, включаючи обмежувальні лінії;
- б) частина м'яча, яка торкається підлоги, знаходиться повністю за обмежувальними лініями;
- в) м'яч торкається антен, шнурів, стійок або сітки за межами бокових стрічок.

5. Відмітьте правильні вислови.

- а) гравець може вдарити м'яч два рази поспіль;
- б) два або три гравці можуть торкатися м'яча одночасно;
- в) м'яч може торкатися будь-якої частини тіла.

6. Чи може м'яч при переході через сітку торкатися її?

- а) ні в якому разі;
- б) може торкатися її;
- в) може, але тільки в деяких випадках.

7. Відмітьте неправильні вислови.

- а) гравець торкається м'яча або суперника в просторі суперника до чи під час атакуючого удару суперника;
- б) гравець проникає в простір суперника під сіткою, заважаючи грі останнього;
- в) гравець може перейти на майданчик суперника після виходу м'яча з гри.

8. Відмітьте правильні вислови.

- а) перерви можуть просити тільки тренер або ігровий капітан;
- б) прохання заміни дозволяється до початку партії і повинно записуватися як звичайна заміна в цій партії;
- в) дозволяється робити послідовні запити на заміну гравця під час тієї самої перерви.

9. Скільки часу тривають перерви, які запитують?

а) 40сек; б) 1хв; в) 30сек;

10. Відмітьте правильні дії Ліберо

а) дозволяється замінити будь-якого гравця на задній лінії;

б) може бути капітаном команди;

в) заміни в яких приймає участь Ліберо вважається звичайними замінами.

11. Які дії під час блокування вважаються неправильними?

а) торкання при блоці не рахується за командне торкання;

б) блокування подачі суперника;

в) блокування м'яча в просторі суперника за межами антен.

12. Перший удар після блоку може бути виконаний

а) будь-яким гравцем;

б) тільки Ліберо;

в) гравцями передньої лінії.

4 варіант

1. Відмітьте не правильні вислови.

а) гравець проникає в простір суперника під сіткою, заважаючи грі останнього;

б) гравець може перейти на майданчик суперника після виходу м'яча з гри;

в) гравець торкається сітки чи антен під час його ігрової дії з м'ячем або заважає грі.

2. Відмітьте правильні вислови.

а) прохання заміни дозволяється до початку партії і повинно записуватися як звичайна заміна в цій партії;

б) дозволяється робити послідовні запити на заміну гравця під час тієї самої перерви;

в) перерви можуть просити тільки тренер або ігровий капітан.

3. Скільки часу тривають перерви, які запитують?

а) 1хв;

б) 30сек;

в) 40сек.

4. Відмітьте правильні дії Ліберо

а) не може подавати, блокувати або здійснювати спробу блокування;

б) заміни в яких приймає участь Ліберо вважається звичайними замінами;

в) може бути капітаном команди.

5. Які дії при блокуванні вважаються неправильними?

а) торкання при блоці не рахується за командне торкання;

б) блокування подачі суперника;

в) блокування м'яча в просторі суперника за межами антен.

6. Перший удар після блоку може бути виконаний

а) тільки Ліберо;

б) гравцями передньої лінії;

в) будь-яким гравцем.

7. На якій висоті встановлюється верхній край сітки для хлопців?

а) 2,43м;

б) 2,15м;

в) 2,24м.

8. Яка ширина та довжина сітки?

а) ширина – 85см, довжина – від 8м до 9,5м;

б) ширина – 1м, довжина – від 9,5м до 10м;

в) ширина – 90см, довжина – від 7,5м до 9м.

9. Яка окружність та вага м'яча?

а) 65 – 67см, 200 – 260гр;

б) 65 – 67см, 260 – 280гр;

в) 55 – 60см, 260 – 280гр.

10. М'яч «в майданчику». Відмітьте правильні вислови.

а) частина м'яча, яка торкається підлоги, знаходиться повністю за обмежувальними лініями;

б) м'яч торкається антен, шнурів, стійок або сітки за межами бокових стрічок;

в) м'яч вважається «в майданчику», коли він торкається його підлоги, включаючи обмежувальні лінії.

11. Відмітьте правильні вислови.

а) м'яч має бути вдарений, а не зловлений;

б) гравець може вдарити м'яч два рази поспіль;

в) два або три гравці можуть торкатися м'яча одночасно.

12. Чи може м'яч при переході через сітку торкатися її?

а) може торкатися її;

б) може, але тільки в деяких випадках;

в) ні в якому разі.

Волейбол

	В – I	В – II	В – III	В – IV
1	а	в	б	а, в
2	б	а	а	а, в
3	а	б, в	в	б
4	б	а	а	а
5	б	в	б, в	б, в
6	а, в	б	б	в
7	б	в	а, б	а
8	б	б	а, б	б
9	а	в	в	б
10	б, в	в	а	в
11	в	а	б, в	а, в
12	б	а	а	а

Список використаної літератури

1. Васьков Ю.В., Пашков І.М. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 10-11 класи. – Харків: Торсінг, 2004. – 256 с.
2. Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей учнів. – К.: Радянська школа, 1980. – 108 с.
3. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. Волейбол в школе. _ М. Просвещение, 1989.
4. Железняк Ю. Д. Юный волейболист: учеб. пособие для тренеров. — М. :
5. Физкультура и спорт, 1988.
6. Казаков С.В. Спортивні ігри. Енциклопедичний довідник. – Ростов н/Д: Фенікс, 2004. – 448 с. (Серия «Планета Спорт»).
7. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. — М. : Физкультура и
8. спорт, 1979.
9. Лущик І.В. Спортивні змагання у школі – Х.: Вид. група «Основа», 2009. – 222с.
10. Мерзляков В. В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. — Волгоград, 1977.
11. Офіційні волейбольні правила 2009 – 2012 рр. (Схвалено Світовим Конгресом ФІВБ 2008 р.)

[illegible]

Фізична культура [Текст]: Методичні вказівки до практичних занять з волейболу здобувачів освітньо-професійного ступеня фаховий молодший бакалавр усіх спеціальностей денної форми навчання /укладачі: С.В.Ющук., Р.В.Ющук : – Ковель: ВСП «КПЕФК Луцького НТУ», 2022 – 72с.

Комп'ютерний набір і верстка:

С. В. Ющук

Р.В. Ющук

Редактор:

С. В. Ющук

Р.В. Ющук

Підп. до друку ____ 2022 р. Формат 60х84/16. Папір офс.

Гарн. Таймс. Ум. друк. арк. 3,4.

Обл.-вид.арк. 7,4. Тираж ____ прим.

ВСП«Ковельський промислово-економічний фаховий коледж

Луцького національного технічного університету»

45000, м. Ковель, вул. Заводська, 23

Друк – ВСП «КПЕФК Луцького НТУ

