

**КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**  
**Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту**

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**  
Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи  
  
О.Б.Жильцов  
«08» «09» 2016 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**СПОРТИВНІ ІГРИ І МЕТОДИКА ЇХ ВИКЛАДАННЯ**  
**(Волейбол і методика його викладання)**

напря́м підготовки: 6.010201 – Фізичне виховання  
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА Ідентифікаційний код 02138554 Начальник відділу моніторингу якості освіти	
Програма	
(підпис)	(прізвище, ініціали)
«    »	20 16 р.

2016-2017 р.

Робоча програма «Спортивні ігри і методика їх викладання( Волейбол і методика його викладання)» для студентів галузі знань 0102 Фізичне виховання спорт і здоров'я людини  
напряму підготовки: 6.010201 - Фізичне виховання, 2016 року – 51 с.

Розробники: Косік Микола Сергійович, доцент кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту,

Косік Наталія Леонідівна старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

Протокол №2 від «7» вересня 2016 року

Завідувач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

  
\_\_\_\_\_ Т.Г. Дерека

Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.

Заступник директора з науково-методичної та навчальної роботи

  
\_\_\_\_\_ О.С. Комоцька

© Університет Грінченка, 2016 рік

©Косік М.С., 2016 рік

©Косік Н.Л., 2016 рік

## ЗМІСТ

Пояснювальна записка .....	4-6
Структура програми навчальної дисципліни	
I. Опис предмета навчальної дисципліни .....	7
II. Тематичний план навчальної дисципліни.....	8-10
III. Програма .....	10-14
IV. Навчально – методична карта дисципліни.....	15-16
V. Плани практичних занять.....	17-43
VI. Карта самостійної роботи бакалавра.....	43-46
VII. Система поточного і підсумкового контролю.....	46-48
VIII_Методи навчання.....	48
IX.Методичне забезпечення курсу.....	49
X. Об’ємні вимоги до курсу .....	49
XI. Рекомендована література	
Основна .....	49-50
Додаткова.....	51

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма «Спортивні ігри і методика їх викладання(Волейбол і методика його викладання)» є нормативним документом Київського університету імені Бориса Грінченка, який розроблено кафедрою фізичного виховання і педагогіки спорту на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів відповідно до навчального плану для спеціальностей денної форми навчання.

Робочу навчальну програму укладено згідно з вимогами кредитно-модульної системи організації навчання. Програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати бакалавр відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни «Спортивні ігри і методика їх викладання(Волейбол і методика його викладання)».

*Мета курсу* – на основі вивчення дисципліни сформувати теоретичні знання, практичні уміння та навички організації, викладання спортивних ігор(Волейболу), який обов'язковий в програмі з фізичної культури в освітянських закладах.

Вивчення дисципліни «Спортивні ігри і методика їх викладання(Волейбол і методика його викладання)» формує у студентів наступні компетенції:

- використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання про спортивні ігри та володіти основними методами навчання волейболу учнів різних вікових груп;
- здатність формувати поняття про здоровий спосіб життя, раціональну організацію вільного часу, навички самоконтролю, загартування.

### **Завдання курсу:**

- Вивчити зі студентами основи техніки спортивних ігор та методики їх викладання на основні теоретичних знань.
- Опанувати методику проведення практичних занять з навчання техніці та тактики спортивних ігор та методиці їх викладання .
- Навчити принципам розвитку фізичних якостей стосовно спортивних ігор : швидкості, витривалості, швидкісно-силових якостей.
- Ознайомити з організацією та проведенням змагань з Волейболу в різних навчальних закладах.

Курс «Спортивні ігри і методика їх викладання(Волейбол і методика його викладання) вивчається на 2 курсі в кількості 120 годин. Студенти відповідно до програми послідовно вивчають такі змістовні модулі: «Основні технічні прийоми та тактичні дії гри у волейбол» та «Методика навчання технічним прийомам та ігровим діям у волейболі»

*Змістом теоретичних занять є:*

«Волейбол і методика його викладання, загальні положення техніки і тактики гри, правила гри»

На практичних заняттях вивчається техніка гри і методика викладання основним ігровим діям, навичкам суддівства.

Індивідуальна та самостійна робота студентів спрямована на поглиблення теоретичних знань та практичних вмінь з методики навчання технічним прийомам , тактичним діям та вдосконалення навичок в організації гри.

Методика вивчення курсу «Волейбол і методика його викладання.» базується на раціональному співставленні лекційних та практичних занять. Після проходження повного курсу з даних дисциплін передбачено проведення заліку.

***Під час практичних занять та самостійної роботи студенти набувають знання, уміння та навички:***

- знати значення та місце спортивних ігор у загально - освітній школі;
- знати загальну характеристику спортивних ігор;
- знати класифікацію техніки волейболу;
- знати класифікацію тактики волейболу;
- знати методику навчання техніці гри у волейбол;
- знати методику навчання тактиці гри у волейбол;
- знати заходи попередження травматизму на заняттях зі спортивних ігор;
- знати форми та методи контролю та самоконтролю на заняттях зі спортивних ігор;
- знати особливості проведення занять з волейболу з дітьми та підлітками;
- знати функціональні обов'язки викладача з фізичного виховання;
- знати вимоги до місць занять, обладнання та інвентарю при проведенні занять зі спортивних ігор;
- знати методику побудови конспектів занять з волейболу;
- знати вимоги до інтенсивності та величини навантажень на уроці з волейболу;
- уміти планувати і проводити заходи щодо профілактики травматизму і надавати першу медичну допомогу;
- вміти здійснювати консультаційну діяльність по питанням організації і проведення індивідуальних і колективних фізкультурно-спортивних занять з дітьми різного шкільного віку.
- володіти засобами і методами формування здорового стилю життя на основі потреби у фізичній активності, систематичного виконання фізичних вправ, використання гігієнічних і природних чинників з метою оздоровлення і фізичного вдосконалення тих кого навчають.;
- вміти застосовувати навички науково-методичної діяльності для вирішення конкретних задач що виникають в процесі проведення фізкультурно - спортивних занять;
- вміти застосовувати методи лікарсько-педагогічного контролю в конкретних ситуаціях професійної діяльності;
- вміти визначати причини помилок і знаходити методику їх усунення в процесі освоєння рухових дій і розвитку фізичних якостей.
- методично правильно будувати, проводити і аналізувати уроки зі спортивних ігор.
- здійснювати контроль і самоконтроль за самопочуттям, фізичним і психічним станом тих, що займаються;

## СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Предмет:** вивчає процес навчання та опанування системою знань дисципліни «Спортивні ігри і методика їх викладання(Волейбол і методика його викладання)» для студентів в умовах навчального плану.

#### *Волейбол і методика його викладання..*

Курс:	Напря́м, спеціально́сть, освітньо- кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: <i>4кредити</i></p> <p>Змістові модулі: <i>2 модулі</i></p> <p>Загальний обсяг дисципліни (години):  <b>120</b></p> <p>Тижневих годин:  <i>2 години</i></p>	<p>Галузь знань:  <i>0102 " Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини "</i></p> <p>Напря́м підготовки:  <i>6.010201 - «Фізичне виховання»</i></p> <p>Освітній рівень: <i>перший "бакалаврський"</i></p>	<p>Нормативна</p> <p><b>Рік підготовки: 2.</b></p> <p><b>Семестр: 3.</b>  <b>Кількість контактних годин:36</b>  <b>Лекції</b> (теоретична підготовка):<b>2</b> ГОДИНИ  <b>Практичні заняття: 34</b>години  <b>Самостійна робота: 20</b>годин  <b>Модульний контроль: 4</b> години</p> <p><b>Семестр: 4.</b>  <b>Кількість контактних годин:36</b>  <b>Лекції</b> (теоретична підготовка):<b>2</b> ГОДИНИ  <b>Практичні заняття: 34</b>години  <b>Самостійна робота: 20</b>годин  <b>Модульний контроль: 4</b> години</p> <p><b>Вид контролю: залік</b></p>

## II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### Волейбол і методика його викладання

#### I семестр

№ п/ п	Назви теоретичних розділів	Разом	Контактних	Лекцій	Практичних	Семінарських	Самостійна робота	Модульний контроль
<b>Змістовий модуль I</b> <b>Основні технічні прийоми та тактичні дії у волейболі</b>								
1.	<i>Лекція 1. Спортивні ігри у системі фізичного виховання. Місце та значення Волейболу в системі фізичного виховання.</i>	4	2	2			2	
2.	<b>Практичне заняття №1</b> Ознайомлення та навчання техніці гри у нападі і захисті: стійкі і переміщення.	4	2		2		2	
3.	<b>Практичне заняття №2-4</b> Ознайомлення та навчання техніці гри у нападі: передачі та прийоми м'яча.	8	6		6		2	
4.	<b>Практичне заняття №.5-6</b> Ознайомлення та навчання техніці гри у нападі: нижні подачі м'яча.	6	4		4		2	
5	<b>Практичне заняття №.7-8</b> Ознайомлення та навчання техніці гри у нападі: верхні подачі м'яча.	8	4		4		2	<b>2</b>
6.	<b>Практичне заняття №.9</b> Ознайомлення з технікою гри у нападі: нападаючий удар.	4	2		2		2	
7.	<b>Практичне заняття №10-11</b> Ознайомлення та навчання техніці гри у захисті: прийом м'яча з подач та нападаючих ударів.	4	2		2		2	
8.	<b>Практичне заняття №12</b> Ознайомлення та навчання техніці гри у захисті: блокування.	4	2		2		2	



9.	<b>Практичне заняття №13</b> Ознайомлення та навчання тактичним діям у нападі та захисті .	4	2		2		2	
10	<b>Практичне заняття №14-17.</b> Навчальні ігри	12	8		8		2	2
<b>Разом у 1 семестрі:</b>		<b>60</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>		<b>20</b>	<b>4</b>

## II семестр

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Разом	Контактних	Лекцій	Практичних	Семінарських	Самостійна робота	Модульний контроль
<b>Змістовий модуль II.</b> <i>Методика навчання технічним прийомам та ігровим діям у волейболі.</i>								
1.	<b>Лекція №2</b> <i>Методика навчання основним технічним прийомам та тактичним діям гри у волейбол. Методика організації та проведення уроку з волейболу. Організація та проведення різних видів змагань з волейболу.</i>	2	2	2				
2.	<b>Практичне заняття №1</b> Методика навчання техніці гри у нападі і захисті: стійкі і переміщення.	4	2		2		2	
3.	<b>Практичне заняття №2.</b> Методика навчання техніці гри у нападі: передачі та прийоми м'яча .	4	2		2		2	
4.	<b>Практичне заняття №3-4</b> Методика навчання техніці гри у нападі: подачі м'яча.	6	4		4		2	
5.	<b>Практичне заняття №5</b> Методика навчання техніці гри у нападі: нападаючий удар.	4	2		2		2	
6.	<b>Практичне заняття №6</b> Методика навчання техніці гри у захисті: прийом м'яча з подач та нападаючих ударів.	4	2		2		2	

7.	<b>Практичне заняття №7</b> Методика навчання тактичним діям у захисті:блокування.	4	2		2		2	
8.	<b>Практичне заняття №.8</b> Методика навчання тактичним діям у захисті та нападі.	4	2		2		2	2
9.	<b>Практичне заняття №.9-10</b> Методика проведення уроку з волейболу.	6	4		4		2	
10.	<b>Практичне заняття №.11-13</b> Проведення окремих частин уроку з волейболу. Навчальна практика	10	6		6		2	2
11.	<b>Практичне заняття №.14-17</b> Проведення змагань з волейболу.Навчальна практика .	10	8		8		2	
	<b>Разом у 2 семестрі:</b>	<b>60</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>		<b>20</b>	<b>4</b>
	<b>Разом:</b>	<b>120</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>		<b>40</b>	<b>8</b>

### **ІІІ ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ СПОРТИВНІ ІГРИ І МЕТОДИКА ЇХ ВИКЛАДАННЯ**

#### **Волейбол і методика його викладання**

#### *Змістовий модуль I*

#### *Основні технічні прийоми та тактичні дії у волейболі*

*Лекція1. Спортивні ігри у системі фізичного виховання. Місце та значення волейболу в системі фізичного виховання.*

*Основні поняття теми: класифікація спортивних ігор; ефективність спортивних ігор у сприянні гармонійного розвитку особистості; значення понять і термінів у професіональній підготовці ;структура змагальної діяльності у спортивних іграх. сучасні уяви про волейбол; основні характерні риси гри, ігрова діяльність;*

#### **Практичне заняття №1**

Ознайомлення та навчання техніці гри у нападі та захисті: стійкі і переміщення.

*Засоби: загально розвиваючі вправи,ходьба,біг,стрибки,зупинки,повороти, вправи з м'ячами.*

*Методи навчання:словесний,наочності,фізичних вправ.*

### **Практичне заняття №2-4**

Ознайомлення та навчання техніці гри у нападі: передачі та прийоми м'яча.

***Засоби:**ходьба,біг,стрибки,зупинки,повороти;вправи з м'ячами.*

***Методи навчання:**словесний,наочності, фізичних вправ.*

### **Практичне заняття №.5-6**

Ознайомлення та навчання техніці гри у нападі: верхні подачі м'яча.

***Засоби:**загально розвиваючі вправи,ходьба,біг,стрибки,зупинки,повороти;вправи з м'ячами.*

***Методи навчання:**словесний,наочності, фізичних вправ.*

### **Практичне заняття №.7-8**

Ознайомлення та навчання техніці гри у нападі: верхні подачі м'яча.

***Засоби:**загально розвиваючі вправи,ходьба,біг,стрибки,зупинки,повороти;вправи з м'ячами.*

***Методи навчання:**словесний,наочності, фізичних вправ.*

### **Модульний контроль № 1.**

Класифікація техніки та тактики волейболу.

### **Практичне заняття №.9**

Ознайомлення з технікою гри у нападі: нападаючий удар.

***Засоби:**загально-розвиваючі вправи, ходьба,біг,стрибки,зупинки,повороти;вправи з м'ячами.*

***Методи навчання:**словесний,наочності, фізичних вправ.*

### **Практичне заняття №10-11**

Ознайомлення та навчання техніці гри у захисті: прийом м'яча з подач та нападаючих ударів.

***Засоби:**загально-розвиваючі вправи, ходьба,біг,стрибки,зупинки,повороти;вправи з м'ячами.*

***Методи навчання:**словесний,наочності, фізичних вправ.*

### **Практичне заняття №12**

Ознайомлення та навчання техніці гри у захисті: блокування.

***Засоби:**загально-розвиваючі вправи, ходьба,біг,стрибки,зупинки,повороти;вправи з м'ячами.*

***Методи навчання:**словесний,наочності, фізичних вправ.*

### **Практичне заняття №13**

Ознайомлення та навчання тактичним діям у нападі та захисті.

**Засоби:**загально-розвиваючі вправи, ходьба,біг,стрибки,зупинки,повороти;вправи з м'ячами.

**Методи навчання:**словесний,наочності, фізичних вправ.

### **Практичне заняття №14-17.**

Навчальні ігри

**Засоби:**загально-розвиваючі вправи, спеціальні вправи,ходьба,біг,стрибки,зупинки,повороти;вправи з м'ячами,навчальні ігри.

**Методи навчання:**словесний,наочності, фізичних вправ,ігровий.

### **Модульний контроль № 2.**

Практичні тести (технічні прийоми нападу та захисту).

## **Змістовий модуль II.**

**Методика навчання технічним прийомам та ігровим діям у волейболі.**

### **Лекція№2**

**Методика навчання основним технічним прийомам та тактичним діям гри у волейбол. Методика проведення уроку з волейболу. Організація та проведення різних видів змагань з волейболу.**

**Основні поняття теми:** функції гравців;методика навчання технічним прийомам та тактичним діям, педагогічні вимоги до уроку;типологія і структура уроку;правила гри та положення змагань, засоби проведення змагань з Волейболу

### **Практичне заняття №1**

Методика навчання техніці гри у нападі та захисті: стійкі і переміщення.

**Засоби:**загально-розвиваючі вправи, ходьба,біг,стрибки,зупинки,повороти;вправи з м'ячами, гра у Волейбол.

**Методи навчання:**словесний,наочності,вправ,ігровий.

### **Практичне заняття №2.**

Методика навчання техніці гри у нападі: передачі та прийоми м'яча.

**Засоби:**загально-розвиваючі вправи, ходьба,біг,стрибки,зупинки,повороти;вправи з м'ячами, гра у Волейбол.

**Методи навчання:**словесний,наочності, фізичних вправ, ігровий.

### **Практичне заняття №3-4**

Методика навчання техніці гри у нападі: подачі м'яча.

*Засоби:* загально-розвиваючі вправи, ходьба, біг, вправи з м'ячами.

*Методи навчання:* словесний, наочності, вправ, ігровий.

### **Практичне заняття №5**

Методика навчання техніці гри у нападі: нападаючий удар.

*Засоби:* загально-розвиваючі вправи, переміщення, стрибки, зупинки, повороти; вправи з м'ячами, ігри.

*Методи навчання:* словесний, наочності, вправ, ігровий.

### **Практичне заняття №6**

Методика навчання техніці гри у захисті: прийом м'яча з подач та нападаючих ударів.

*Засоби:* загально-розвиваючі вправи, переміщення, стрибки, зупинки, повороти; вправи з м'ячами, ігри.

*Методи навчання:* словесний, наочності, вправ, ігровий.

### **Практичне заняття №7**

Методика навчання тактичним діям у захисті: блокування.

*Засоби:* загально-розвиваючі вправи, переміщення, стрибки, зупинки, повороти; вправи з м'ячами, ігри.

*Методи навчання:* словесний, наочності, вправ, ігровий.

### **Практичне заняття №.8**

Методика навчання тактиці гри у нападі та захисті.

*Засоби:* загально-розвиваючі вправи, переміщення, стрибки, зупинки, повороти; вправи з м'ячами, ігри.

*Методи навчання:* словесний, наочності, вправ, ігровий.

### **Модульна контрольна робота №1**

Методика навчання технічним прийомам волейболу у нападі та захисті.

### **Практичне заняття №.9-10**

Методика проведення уроку з волейболу

*Засоби:* загально-розвиваючі вправи, переміщення, стрибки, зупинки, повороти; вправи з м'ячами, ігри.

*Методи навчання:* словесний, наочності, вправ, ігровий.

### **Практичне заняття №.11-13**

Проведення окремих частин уроку з Волейболу. Навчальна практика

*Засоби:* загально-розвиваючі вправи, переміщення, стрибки, зупинки, повороти; вправи з м'ячами, ігри.

*Методи навчання: словесний, наочності, вправ, ігровий.*

**Модульна контрольна робота №**  
Методика проведення уроку з волейболу

**Практичне заняття №.14-17**

Проведення змагань волейболу. Практика суддівства змагань.

*Засоби: загально-розвиваючі вправи, переміщення,  
, стрибки, зупинки, повороти; вправи з м'ячами, ігри.*

*Методи навчання: словесний, наочності, вправ, ігровий.*

**IV. Навчально-методична карта дисципліни «Волейбол і методика його викладання»**

**Ікурс 1 семестр**

**Разом:60** год., лекції-2год.,практичні заняття-34 год.,самостійна робота-20 год.,модульний контроль-4 год.

Тиждень	1	1	2-4	5-6	7-8	9	10-11	12	13	14-17
Модулі	Змістовий модуль І									
Назва модуля	Основні технічні прийоми та тактичні дії гри волейбол.									
Кількість балів за модуль	188 балів									
Лекції	1 б.									
Теми лекцій	<b>Лекція№1-</b> Спортивні ігри у системі фізичного виховання. Місце та значення волейболу в системі фізичного виховання.									
Практичні заняття		1 б.	36.+20б.	2 б.+10б.	2 б.+10б.	1 б.	2 б.+10б.	1б	1 б.	4 б.+20б.
Теми семінарських, практичних занять		<b>Практичне заняття №1</b> Ознайомлення та навчання техніці гри у нападі: стійкі і переміщення	<b>Практичне заняття №2-4</b> Ознайомлення та навчання техніці гри у нападі: передачі та прийоми м'яча.	<b>Практичне заняття №.5-6</b> Ознайомлення та навчання техніці гри у нападі: нижні подачі м'яча.	<b>Практичне заняття №.7-8</b> Ознайомлення та навчання техніці гри у нападі: верхні подачі м'яча.	<b>Практичне заняття №.9</b> Ознайомлення з гри у нападі: нападаючий удар.	<b>Практичне заняття №10-11</b> Ознайомлення та навчання техніці гри у захисті: прийом м'яча з подач та нападаючих ударів.	<b>Практичне заняття №12</b> Ознайомлення та навчання техніці гри у захисті: блокування.	<b>Практичне заняття №13</b> Ознайомлення та навчання тактичним діям у нападі та захисту.	<b>Практичне заняття №14-17.</b> Навчальні ігри
Самостійна робота	5 б.	5 б.	5б.	5 б.	5 б.	5 б.	5б.	5б.	5б.	5 б.
Поточний контроль						25 б.				25 б.

## 1 курс 2 семестр

Разом:60 год., лекції-2год.,практичні заняття-34 год.,самостійна робота-20 год.,модульний контроль-4 год.

Тиждень	1	1	2	3-4	5	6	7	8	9-10	11-13	14-17
Модулі	Змістовий модуль II										
Назва модуля	Методика навчання технічним прийомам та ігровим діям у волейболі.										
Кількість балів за модуль	188 балів										
Лекції	1 б.										
Теми лекцій	Лекція №2 Методика навчання основним технічним прийомам та тактичним діям гри у волейбол. Методика організації та проведення уроку з Волейболу. Організація та проведення різних видів змагань з Волейболу.										
Практичні заняття		1 б.	1 б.+10б.	2 б.+10б.	1 б	1 б+ 10 б..	1б	1 б.	2б.+ 10 б.	3 б.+10б.	4 б.+20 б.
Теми семінарських, практичних занять		<b>Практичне заняття №1</b> Методика навчання технічній гри у нападі:	<b>Практичне заняття №2.</b> Методика навчання техніці гри у нападі: передачі та прийоми м'яча	<b>Практичне заняття №.3-4-</b> Методика навчання техніці гри у нападі: подачі м'яча.	<b>Практичне заняття №.5</b> Методика навчання техніці гри у нападі: нападаючий удар	<b>Практичне заняття №6</b> Методика навчання техніці гри у захисті: прийом м'яча з подачі та нападаючих ударів.	<b>Практичне заняття №7</b> Методика навчання тактичним діям у захисті: блокування.	<b>Практичне заняття №8</b> Методика навчання тактиці гри у нападі та захисті.	<b>Практичне заняття №9-10</b> Методика проведення уроку з волейболу	<b>Практичне заняття №11-13</b> Проведення окремих частин уроку з волейболу. Навчальна практика	<b>Практичне заняття №14-17</b> Проведення змагань Волейболу. Практика суддівства змагань
Самостійна робота		5 б.	5б.	5 б.	5 б.	5б.	5б.	5б.	5 б.	5 б.	5 б.
Поточний контроль								25 б.		25 б.	



**V. ПЛАНИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**  
**А) Волейбол і методика його викладання**

**Змістовий модуль I**  
**Основні технічні прийоми та тактичні дії гри у Волейбол**

**Практичне заняття №1**

*Ознайомлення та навчання техніці гри у нападі:*

**План заняття:**

1. Ходьба, біг, стрибки, загально розвиваючі вправи.
2. Спеціальні вправи.
3. Переміщення волейболістів.
4. Стійка волейболіста, вихідні положення волейболістів.
5. Рухливі ігри.

**Рекомендована література:**

**Основна:**

1. Демчишин А.Д. Волейбол – гра для всіх / А.Д. Демчишин. – Киев: „Здоров’я”, – 1986. – 83 с.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе / Ю.Д. Железняк., Л.Н. Слупский.– М.: ФиС, 1989. – 76 с.
3. 10. Пименов М.П. Волейбол. Специальные упражнения / М.П. Пименов.– К. : 1993. – 192 с.
4. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры/[ Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, В.В. Костюков, В.Г Кувшинников.,и др.] ; под ред. А. В Беяева, М.В. Савина. – Москва: Спорт, 2000. – 368с.
5. Виера Б.Л. Волейбол: шаги к успеху:практическое руководство для начинающих/ Фергюсон Б.Д. – Москва: АТС, 2006. — 165с.
6. В.Ю Шнейдер Методика обучения игры в волейбол: методическое пособие / В.Ю Шнейдер.— Липецк: Книжный клуб 36,6, 2007. — 56с.
7. Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: методическое пособие/ Мезенцева Н.В. –Харьков: ХНАМГ, 2009. — 76 с.
8. Морозовський О.Л. Біомеханічні основи, особливості та методика навчання техніці волейболу: методичні вказівки/ Морозовський О.Л. –Харків: ХНАМГ, 2009. –76 с.

9. Дубенчук А.І. Волейбол. / Дубенчук А.І. –Київ: Ранок,2010. – 112с.

**Додаткова:**

1. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания
2. / Ю.И. Портных. – М. : ФиС, 1986. – 146 с.
3. Слупский Л.Н. Волейбол / Л.Н. Слупский. – М.: ФиС., 1984. – 126 с.
4. Фидлер М.И. Волейбол / М.И. Фидлер. – М.: ФиС, 1982. – 148 с.
5. Фурманов В.Г. Студенческий волейбол / В.Г. Фурманов. – Минск :
6. «Высшая школа», – 1983. – 176 с.
7. Фурманов А.Г. Волейбол в школе / А.Г. Фурманов. – К.: Радянська
8. школа, – 1987. – 184 с.
9. Хапко В.Е. Волейбол юнным / В.Е. Хапко. – К : «Здоровье», 1987.
- 10.– 120 с.
- 11.Чехов О.С. Основы волейбола / О.С. Чехов. – М.: ФиС, 1983.

**Практичне заняття №2,3,4**

*Ознайомлення та навчання техніці гри у нападі: передачі та прийоми м'яча.*

**План заняття:**

1. Ходьба, біг, стрибки, загально розвиваючі вправи, спеціальні вправи.
2. Переміщення волейболістів.
3. Сстійка волейболіста, вихідні положення волейболістів.
4. Передача м'яча за напрямом:
  - передачі м'яча над собою;
  - передачі м'яча вперед;
  - передачі м'яча назад.
5. Передачі м'яча на різні відстані:
  - довгі,
  - скоротчені.
6. Передачі м'яча по висоті траєкторії :
  - високі - более 2 м;
  - середні - до 2 м;
  - низькі - до 1м.
- 7.Передача м'яча різними способами: двома руками зверху,однією зверху:
  - в опорі;

- у стрибку після переміщень;

8. Навчальна гра.

### Рекомендована література:

#### *Основна:*

1. Демчишин А.Д. Волейбол – гра для всіх / А.Д. Демчишин. – Киев: „Здоров’я”, – 1986. – 83 с.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол в школі / Ю.Д. Железняк., Л.Н. Слупський.– М.: ФиС, 1989. – 76 с.
3. 10. Пименов М.П. Волейбол. Специальные упражнения / М.П. Пименов.– К. : 1993. – 192 с.
4. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры/[ Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, В.В. Костюков, В.Г. Кувшинников.,и др.] ; под ред. А. В. Беляева, М.В. Савина. – Москва: Спорт, 2000. – 368с.
5. Виера Б.Л. Волейбол: шаги к успеху: практическое руководство для начинающих/ Фергюсон Б.Д. – Москва: АТС, 2006. — 165с.
6. В.Ю Шнейдер Методика обучения игры в волейбол: методическое пособие / В.Ю Шнейдер.— Липецк: Книжный клуб 36,6, 2007. — 56с.
7. Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: методическое пособие/ Мезенцева Н.В. –Харьков: ХНАМГ, 2009. — 76 с.
8. Морозовський О.Л. Біомеханічні основи, особливості та методика навчання техніці волейболу: методичні вказівки/ Морозовський О.Л. –Харків: ХНАМГ, 2009. –76 с.
9. Дубенчук А.І. Волейбол. / Дубенчук А.І. –Київ: Ранок,2010. – 112с.

#### *Додаткова:*

11. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания / Ю.И. Портных. – М. : ФиС, 1986. – 146 с.
12. Слупский Л.Н. Волейбол / Л.Н. Слупский. – М.: ФиС., 1984. – 126 с.
13. Фидлер М.И. Волейбол / М.И. Фидлер. – М.: ФиС, 1982. – 148 с.
14. Фурманов В.Г. Студенческий волейбол / В.Г. Фурманов. – Минск : «Высшая школа», – 1983. – 176 с.
15. Фурманов А.Г. Волейбол в школе / А.Г. Фурманов. – К.: Радянська школа, – 1987. – 184 с.
16. Хапко В.Е. Волейбол юным / В.Е. Хапко. – К : «Здоровье», 1987.

– 120 с.

17. Чехов О.С. Основы волейбола / О.С. Чехов. – М.: ФиС, 1983.

### **Практичне заняття №.5-6**

*Ознайомлення та навчання техніці гри у нападі: нижні подачі м'яча.*

#### **План заняття:**

1. Ходьба, біг, стрибки, загально розвиваючі вправи, спеціальні вправи.
2. Переміщення волейболістів.
3. Нижня пряма подача м'яча;
4. Нижня бічна подача м'яча;
5. Серія подач на влучність – плануюча, силова.
6. Навчальна гра.

#### **Рекомендована література:**

##### **Основна:**

1. Демчишин А.Д. Волейбол – гра для всіх / А.Д. Демчишин. – Киев: „Здоров'я”, – 1986. – 83 с.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе / Ю.Д. Железняк., Л.Н. Слупский.– М.: ФиС, 1989. – 76 с.
3. 10. Пименов М.П. Волейбол. Специальные упражнения / М.П. Пименов.– К. : 1993. – 192 с.
4. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры/[ Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, В.В. Костюков, В.Г Кувшинников.,и др.] ; под ред. А. В Беяева, М.В. Савина. – Москва: Спорт, 2000. – 368с.
5. Виера Б.Л. Волейбол: шаги к успеху:практическое руководство для начинающих/ Фергюсон Б.Д. – Москва: АТС, 2006. — 165с.
6. В.Ю Шнейдер Методика обучения игры в волейбол: методическое пособие / В.Ю Шнейдер.— Липецк: Книжный клуб 36,6, 2007. — 56с.
7. Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: методическое пособие/ Мезенцева Н.В. –Харьков: ХНАМГ, 2009. — 76 с.
8. Морозовський О.Л. Біомеханічні основи, особливості та методика навчання техніці волейболу: методичні вказівки/ Морозовський О.Л. –Харьків: ХНАМГ, 2009. –76 с.
9. Дубенчук А.І. Волейбол. / Дубенчук А.І. –Київ: Ранок,2010. – 112с.

**Додаткова:**

11. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания / Ю.И. Портных. – М. : ФиС, 1986. – 146 с.
12. Слупский Л.Н. Волейбол / Л.Н. Слупский. – М.: ФиС., 1984. – 126 с.
13. Фидлер М.И. Волейбол / М.И. Фидлер. – М.: ФиС, 1982. – 148 с.
14. Фурманов В.Г. Студенческий волейбол / В.Г. Фурманов. – Минск : «Высшая школа», – 1983. – 176 с.
15. Фурманов А.Г. Волейбол в школе / А.Г. Фурманов. – К.: Радянська школа, – 1987. – 184 с.
16. Хапко В.Е. Волейбол юным / В.Е. Хапко. – К : «Здоровье», 1987. – 120 с.
17. Чехов О.С. Основы волейбола / О.С. Чехов. – М.: ФиС, 1983.

**Практичне заняття №.7-8**

*Ознайомлення з технікою гри у нападі: верхні подачі м'яча .*

**План заняття:**

1. Ходьба, біг, стрибки, загально розвиваючі вправи, спеціальні вправи;
2. Переміщення волейболістів;
3. Верхня пряма подача м'яча;
4. Верхня пряма подача м'яча у стрибку;
5. Верхня бічна подача м'яча;
6. Навчальна гра.

**Рекомендована література:****Основна:**

1. Демчишин А.Д. Волейбол – гра для всіх / А.Д. Демчишин. – Киев: „Здоров'я”, – 1986. – 83 с.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе / Ю.Д. Железняк., Л.Н. Слупский.– М.: ФиС, 1989. – 76 с.
3. 10. Пименов М.П. Волейбол. Специальные упражнения / М.П. Пименов.– К. : 1993. – 192 с.
4. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры/[ Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, В.В. Костюков, В.Г Кувшинников.,и др.] ; под ред. А. В Беяева, М.В. Савина. – Москва: Спорт, 2000. – 368с.
5. Виера Б.Л. Волейбол: шаги к успеху:практическое руководство для начинающих/ Фергюсон Б.Д. – Москва: АТС, 2006. — 165с.

6. В.Ю Шнейдер Методика обучения игры в волейбол: методическое пособие / В.Ю Шнейдер.— Липецк: Книжный клуб 36,6, 2007. — 56с.
7. Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: методическое пособие/ Мезенцева Н.В. –Харьков: ХНАМГ, 2009. — 76 с.
8. Морозовський О.Л. Біомеханічні основи, особливості та методика навчання техніці волейболу: методичні вказівки/ Морозовський О.Л. –Харьків: ХНАМГ, 2009. –76 с.
9. Дубенчук А.І. Волейбол. / Дубенчук А.І. –Київ: Ранок,2010. – 112с.

***Додаткова:***

11. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания / Ю.И. Портных. – М. : ФиС, 1986. – 146 с.
12. Слупский Л.Н. Волейбол / Л.Н. Слупский. – М.: ФиС., 1984. – 126 с.
13. Фидлер М.И. Волейбол / М.И. Фидлер. – М.: ФиС, 1982. – 148 с.
14. Фурманов В.Г. Студенческий волейбол / В.Г. Фурманов. – Минск : «Высшая школа», – 1983. – 176 с.
15. Фурманов А.Г. Волейбол в школе / А.Г. Фурманов. – К.: Радянська школа, – 1987. – 184 с.
16. Хапко В.Е. Волейбол юным / В.Е. Хапко. – К : «Здоровье», 1987. – 120 с.
17. Чехов О.С. Основы волейбола / О.С. Чехов. – М.: ФиС, 1983.

**Практичне заняття №9**

*Ознайомлення та навчання техніці гри у нападі: атакуючі удари.*

***План заняття:***

1. Ходьба, біг, стрибки, загально розвиваючі вправи, спеціальні вправи;
2. Переміщення волейболістів;
3. Вправи з м'ячами;
4. Атакуючі удари:
  - За напрямом атаки: удари по руху гравця, удари з переведенням;
  - За швидкістю руху м'яча: силові, кистьові, обманні.
  - За технікою виконання: прямі, бокові.
5. Навчальна гра.

### Рекомендована література:

#### *Основна:*

1. Демчишин А.Д. Волейбол – гра для всіх / А.Д. Демчишин. – Киев: „Здоров’я”, – 1986. – 83 с.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе / Ю.Д. Железняк., Л.Н. Слупский.– М.: ФиС, 1989. – 76 с.
3. 10. Пименов М.П. Волейбол. Специальные упражнения / М.П. Пименов.– К. : 1993. – 192 с.
4. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры/[ Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, В.В. Костюков, В.Г Кувшинников.,и др.] ; под ред. А. В Беляева, М.В. Савина. – Москва: Спорт, 2000. – 368с.
5. Виера Б.Л. Волейбол: шаги к успеху:практическое руководство для начинающих/ Фергюсон Б.Д. – Москва: АТС, 2006. — 165с.
6. В.Ю Шнейдер Методика обучения игры в волейбол: методическое пособие / В.Ю Шнейдер.— Липецк: Книжный клуб 36,6, 2007. — 56с.
7. Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: методическое пособие/ Мезенцева Н.В. –Харьков: ХНАМГ, 2009. — 76 с.
8. Морозовський О.Л. Біомеханічні основи, особливості та методика навчання техніці волейболу: методичні вказівки/ Морозовський О.Л. –Харьків: ХНАМГ, 2009. –76 с.
9. Дубенчук А.І. Волейбол. / Дубенчук А.І. –Київ: Ранок,2010. – 112с.

#### *Додаткова:*

11. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания / Ю.И. Портных. – М. : ФиС, 1986. – 146 с.
12. Слупский Л.Н. Волейбол / Л.Н. Слупский. – М.: ФиС., 1984. – 126 с.
13. Фидлер М.И. Волейбол / М.И. Фидлер. – М.: ФиС, 1982. – 148 с.
14. Фурманов В.Г. Студенческий волейбол / В.Г. Фурманов. – Минск : «Высшая школа», – 1983. – 176 с.
15. Фурманов А.Г. Волейбол в школе / А.Г. Фурманов. – К.: Радянська школа, – 1987. – 184 с.
16. Хапко В.Е. Волейбол юнным / В.Е. Хапко. – К : «Здоровье», 1987. – 120 с.
17. Чехов О.С. Основы волейбола / О.С. Чехов. – М.: ФиС, 1983.

## Практичне заняття №10-11

*Ознайомлення та навчання техніці гри у захисті: прийом м'яча з подач та нападаючих ударів.*

### **План заняття:**

1. Загально розвиваючі вправи.
2. Спеціальні вправи;
3. Вправи з м'ячами;
4. Прийом м'яча однією рукою знизу:
  - у опорному положенні;
  - у падінні
5. Прийом м'яча двома руками знизу :
  - з подач ;
  - нападаючих ударів .
5. Навчальна гра.

### **Рекомендована література:**

#### **Основна:**

1. 1 Демчишин А.Д. Волейбол – гра для всіх / А.Д. Демчишин. – Киев: „Здоров'я”, – 1986. – 83 с.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе / Ю.Д. Железняк., Л.Н. Слупский.– М.: ФиС, 1989. – 76 с.
3. 10. Пименов М.П. Волейбол. Специальные упражнения / М.П. Пименов.– К. : 1993. – 192 с.
4. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры/[ Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, В.В. Костюков, В.Г Кувшинников.,и др.] ; под ред. А. В Беяева, М.В. Савина. – Москва: Спорт, 2000. – 368с.
5. Виера Б.Л. Волейбол: шаги к успеху:практическое руководство для начинающих/ Фергюсон Б.Д. – Москва: АТС, 2006. — 165с.
6. В.Ю Шнейдер Методика обучения игры в волейбол: методическое пособие / В.Ю Шнейдер.— Липецк: Книжный клуб 36,6, 2007. — 56с.
7. Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: методическое пособие/ Мезенцева Н.В. –Харьков: ХНАМГ, 2009. — 76 с.
8. Морозовський О.Л. Біомеханічні основи, особливості та методика навчання техніці волейболу: методичні вказівки/ Морозовський О.Л. –Харьків: ХНАМГ, 2009. –76 с.
9. Дубенчук А.І. Волейбол. / Дубенчук А.І. –Київ: Ранок,2010. – 112с.



**Додаткова:**

11. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания / Ю.И. Портных. – М. : ФиС, 1986. – 146 с.
12. Слупский Л.Н. Волейбол / Л.Н. Слупский. – М.: ФиС., 1984. – 126 с.
13. Фидлер М.И. Волейбол / М.И. Фидлер. – М.: ФиС, 1982. – 148 с.
14. Фурманов В.Г. Студенческий волейбол / В.Г. Фурманов. – Минск : «Высшая школа», – 1983. – 176 с.
15. Фурманов А.Г. Волейбол в школе / А.Г. Фурманов. – К.: Радянська школа, – 1987. – 184 с.
16. Хапко В.Е. Волейбол юным / В.Е. Хапко. – К : «Здоровье», 1987. – 120 с.
17. Чехов О.С. Основы волейбола / О.С. Чехов. – М.: ФиС, 1983.

**Практичне заняття №12**

*Ознайомлення та навчання техніці гри у захисті: блокування.*

**План заняття:**

1. Ходьба, біг, стрибки, загально розвиваючі вправи, спеціальні вправи;
2. Переміщення волейболістів;
3. Вправи з м'ячами;
4. Блокування:
  - індивідуальне;
  - групове.
5. Навчальна гра

**Рекомендована література:****Основна:**

1. 1 Демчишин А.Д. Волейбол – гра для всіх / А.Д. Демчишин. – Киев: „Здоров'я”, – 1986. – 83 с.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе / Ю.Д. Железняк., Л.Н. Слупский.– М.: ФиС, 1989. – 76 с.
3. 10. Пименов М.П. Волейбол. Специальные упражнения / М.П. Пименов.– К. : 1993. – 192 с.
4. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры/[ Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, В.В. Костюков, В.Г Кувшинников.,и др.] ; под ред. А. В Беяева, М.В. Савина. – Москва: Спорт, 2000. – 368с.
5. Виера Б.Л. Волейбол: шаги к успеху:практическое

- руководство для начинающих/ Фергюсон Б.Д. – Москва: АТС, 2006. — 165с.
6. В.Ю Шнейдер Методика обучения игры в волейбол: методическое пособие / В.Ю Шнейдер.— Липецк: Книжный клуб 36,6, 2007. — 56с.
  7. Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: методическое пособие/ Мезенцева Н.В. –Харьков: ХНАМГ, 2009. — 76 с.
  8. Морозовський О.Л. Біомеханічні основи, особливості та методика навчання техніці волейболу: методичні вказівки/ Морозовський О.Л. –Харьків: ХНАМГ, 2009. –76 с.
  9. Дубенчук А.І. Волейбол. / Дубенчук А.І. –Київ: Ранок,2010. – 112с.

***Додаткова:***

11. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания / Ю.И. Портных. – М. : ФиС, 1986. – 146 с.
12. Слупский Л.Н. Волейбол / Л.Н. Слупский. – М.: ФиС., 1984. – 126 с.
13. Фидлер М.И. Волейбол / М.И. Фидлер. – М.: ФиС, 1982. – 148 с.
14. Фурманов В.Г. Студенческий волейбол / В.Г. Фурманов. – Минск : «Высшая школа», – 1983. – 176 с.
15. Фурманов А.Г. Волейбол в школе / А.Г. Фурманов. – К.: Радянська школа, – 1987. – 184 с.
16. Хапко В.Е. Волейбол юным / В.Е. Хапко. – К : «Здоровье», 1987. – 120 с.
17. Чехов О.С. Основы волейбола / О.С. Чехов. – М.: ФиС, 1983.

### **Практичне заняття №13**

*Ознайомлення та навчання тактичним діям у нападі і захисті.*

#### ***План заняття:***

1. Ходьба, біг, стрибки, загально розвиваючі вправи, спеціальні вправи;
2. Переміщення волейболістів;
3. Вправи з м'ячами;
4. Тактичні дії у нападі
  - Індивідуальні:

- передача нападаючому, що знаходиться попереду зв'язуючого;
  - передача нападаючому, що знаходиться ззаду зв'язуючого;
  - рівномірний розподіл передач м'яча нападаючим;
    - Групові:
  - взаємодії без зміни напрямку переміщення (кожен у своїй зоні);
  - зі зміною напрямку переміщення;
  - зі схресним переміщенням.
    - Командні:
    - напад з другої передачі гравця передньої лінії;
    - напад з другої передачі гравця, що виходить з тилкових зон до сітки.
5. Тактичні дії у захисті:
- Індивідуальні:
  - вибір місця і дії з м'ячем при прийомі подач, атакуючих ударів, відскочив м'яча від блоку суперника, при блокуванні і самостраховки при блокуванні.
    - Групові:
    - взаємодії 2-5 гравців в окремих моментах гри: при прийомі подач і атакуючих ударів, блокування атаки суперника і страховці свого атакуючого гравця.
    - Командні:

### **Рекомендована література:**

#### **Основна:**

1. 1 Демчишин А.Д. Волейбол – гра для всіх / А.Д. Демчишин. – Киев: „Здоров'я”, – 1986. – 83 с.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол в школі / Ю.Д. Железняк., Л.Н. Слупский.– М.: ФиС, 1989. – 76 с.
3. 10. Пименов М.П. Волейбол. Специальные упражнения / М.П. Пименов.– К. : 1993. – 192 с.
4. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры/[ Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, В.В. Костюков, В.Г Кувшинников.,и др.] ; под ред. А. В Беяева, М.В. Савина. – Москва: Спорт, 2000. – 368с.
5. Виера Б.Л. Волейбол: шаги к успеху:практическое руководство для начинающих/ Фергюсон Б.Д. – Москва: АТС, 2006. — 165с.
6. В.Ю Шнейдер Методика обучения игры в волейбол: методическое пособие / В.Ю Шнейдер.— Липецк: Книжный клуб 36,6, 2007. — 56с.
7. Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: методическое пособие/ Мезенцева Н.В. –Харьков: ХНАМГ, 2009. — 76 с.

8. Морозовський О.Л. Біомеханічні основи, особливості та методика навчання техніці волейболу: методичні вказівки/ Морозовський О.Л. –Харьків: ХНАМГ, 2009. –76 с.
9. Дубенчук А.І. Волейбол. / Дубенчук А.І. –Київ: Ранок,2010. – 112с.

***Додаткова:***

11. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания / Ю.И. Портных. – М. : ФиС, 1986. – 146 с.
12. Слупский Л.Н. Волейбол / Л.Н. Слупский. – М.: ФиС., 1984. – 126 с.
13. Фидлер М.И. Волейбол / М.И. Фидлер. – М.: ФиС, 1982. – 148 с.
14. Фурманов В.Г. Студенческий волейбол / В.Г. Фурманов. – Минск : «Высшая школа», – 1983. – 176 с.
15. Фурманов А.Г. Волейбол в школе / А.Г. Фурманов. – К.: Радянська школа, – 1987. – 184 с.
16. Хапко В.Е. Волейбол юным / В.Е. Хапко. – К : «Здоровье», 1987. – 120 с.
17. Чехов О.С. Основы волейбола / О.С. Чехов. – М.: ФиС, 1983.

**Практичне заняття №14-17.**

**Навчальні ігри**

***План заняття:***

1. Загально розвиваючі вправи.
2. Спеціальні вправи;
3. Вправи з м'ячами ;
4. Навчальна гра.

**Рекомендована література:**

***Основна:***

1. 1 Демчишин А.Д. Волейбол – гра для всіх / А.Д. Демчишин. – Киев: „Здоров'я”, – 1986. – 83 с.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе / Ю.Д. Железняк., Л.Н. Слупский.– М.: ФиС, 1989. – 76 с.
3. 10. Пименов М.П. Волейбол. Специальные упражнения / М.П. Пименов.– К. : 1993. – 192 с.
4. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры/[ Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, В.В. Костюков, В.Г Кувшинников.,и др.] ; под ред. А. В Беляева, М.В. Савина. – Москва: Спорт, 2000. – 368с.

5. Виера Б.Л. Волейбол: шаги к успеху: практическое руководство для начинающих/ Фергюсон Б.Д. – Москва: АТС, 2006. — 165с.
6. В.Ю Шнейдер Методика обучения игры в волейбол: методическое пособие / В.Ю Шнейдер.— Липецк: Книжный клуб 36,6, 2007. — 56с.
7. Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: методическое пособие/ Мезенцева Н.В. –Харьков: ХНАМГ, 2009. — 76 с.
8. Морозовський О.Л. Біомеханічні основи, особливості та методика навчання техніці волейболу: методичні вказівки/ Морозовський О.Л. –Харьків: ХНАМГ, 2009. –76 с.
9. Дубенчук А.І. Волейбол. / Дубенчук А.І. –Київ: Ранок,2010. – 112с.

***Додаткова:***

11. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания / Ю.И. Портных. – М. : ФиС, 1986. – 146 с.
12. Слупский Л.Н. Волейбол / Л.Н. Слупский. – М.: ФиС., 1984. – 126 с.
13. Фидлер М.И. Волейбол / М.И. Фидлер. – М.: ФиС, 1982. – 148 с.
14. Фурманов В.Г. Студенческий волейбол / В.Г. Фурманов. – Минск : «Высшая школа», – 1983. – 176 с.
15. Фурманов А.Г. Волейбол в школе / А.Г. Фурманов. – К.: Радянська школа, – 1987. – 184 с.
16. Хапко В.Е. Волейбол юным / В.Е. Хапко. – К : «Здоровье», 1987. – 120 с.
17. Чехов О.С. Основы волейбола / О.С. Чехов. – М.: ФиС, 1983.

## ***Змістовий модуль II.***

### ***Методика навчання технічним прийомам та ігровим діям у Волейболі.***

#### **Практичне заняття №1**

*Методика навчання техніці гри у нападі та захисті: стійкі і переміщення*

#### ***План заняття:***

1. Загально- розвиваючі вправи.
2. Спеціальні вправи;

### 3. Методика навчання переміщень гравців по майданчику:

#### *Підвідні вправи:*

- Переміщення на місці (повороти, викрокування)
- Переміщення гравців по майданчику (ходьба приставними кроками, біг на зігнутих ногах, півоти вправо та вліво, стрибки)

#### *Спеціальні вправи:*

- Поєднання різних способів переміщень
- Переміщення в різні сторони за сигналом викладача.

### 4. Навчальна гра.

### **Рекомендована література:**

#### **Основна:**

1. Демчишин А.Д. Волейбол – гра для всіх / А.Д. Демчишин. – Киев: „Здоров’я”, – 1986. – 83 с.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол в школі / Ю.Д. Железняк., Л.Н. Слупский.– М.: ФиС, 1989. – 76 с.
3. Пименов М.П. Волейбол. Специальные упражнения / М.П. Пименов.– К. : 1993. – 192 с.
4. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры/[ Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, В.В. Костюков, В.Г. Кувшинников.,и др.] ; под ред. А. В. Беляева, М.В. Савина. – Москва: Спорт, 2000. – 368с.
5. Виера Б.Л. Волейбол: шаги к успеху:практическое руководство для начинающих/ Фергюсон Б.Д. – Москва: АТС, 2006. — 165с.
6. В.Ю Шнейдер Методика обучения игры в волейбол: методическое пособие / В.Ю Шнейдер.— Липецк: Книжный клуб 36,6, 2007. — 56с.
7. Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: методическое пособие/ Мезенцева Н.В. –Харьков: ХНАМГ, 2009. — 76 с.
8. Морозовський О.Л. Біомеханічні основи, особливості та методика навчання техніці волейболу: методичні вказівки/ Морозовський О.Л. –Харьків: ХНАМГ, 2009. –76 с.
9. Дубенчук А.І. Волейбол. / Дубенчук А.І. –Київ: Ранок,2010. – 112с.

#### **Додаткова:**

11. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания / Ю.И. Портных. – М. : ФиС, 1986. – 146 с.
12. Слупский Л.Н. Волейбол / Л.Н. Слупский. – М.: ФиС., 1984. – 126 с.
13. Фидлер М.И. Волейбол / М.И. Фидлер. – М.: ФиС, 1982. – 148 с.

14. Фурманов В.Г. Студенческий волейбол / В.Г. Фурманов. – Минск : «Высшая школа», – 1983. – 176 с.
15. Фурманов А.Г. Волейбол в школе / А.Г. Фурманов. – К.: Радянська школа, – 1987. – 184 с.
16. Хапко В.Е. Волейбол юным / В.Е. Хапко. – К : «Здоровье», 1987. – 120 с.
17. Чехов О.С. Основы волейбола / О.С. Чехов. – М.: ФиС, 1983.

## **Практичне заняття №2.**

*Методика навчання техніці гри у нападі: передачі та прийоми м'яча.*

### **План заняття:**

1. Загально-розвиваючі вправи.
2. Спеціальні вправи;
3. Методика навчання передачам-прийомам м'яча двома руками ,однією рукою.

*Підвідні вправи:*

- Імітаційні вправи;
- Вправи з м'ячами.

*Спеціальні вправи:*

- Вправи з м'ячами.

4. Навчальна гра.

### **Рекомендована література:**

#### **Основна:**

1. Демчишин А.Д. Волейбол – гра для всіх / А.Д. Демчишин. – Киев: „Здоров'я”, – 1986. – 83 с.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе / Ю.Д. Железняк., Л.Н. Слупский.– М.: ФиС, 1989. – 76 с.
3. Пименов М.П. Волейбол. Специальные упражнения / М.П. Пименов.– К. : 1993. – 192 с.
4. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры/[ Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, В.В. Костюков, В.Г. Кувшинников.,и др.] ; под ред. А. В. Беляева, М.В. Савина. – Москва: Спорт, 2000. – 368с.
5. Виера Б.Л. Волейбол: шаги к успеху:практическое руководство для начинающих/ Фергюсон Б.Д. – Москва: АТС, 2006. — 165с.

6. В.Ю Шнейдер Методика обучения игры в волейбол: методическое пособие / В.Ю Шнейдер.— Липецк: Книжный клуб 36,6, 2007. — 56с.
7. Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: методическое пособие/ Мезенцева Н.В. –Харьков: ХНАМГ, 2009. — 76 с.
8. Морозовський О.Л. Біомеханічні основи, особливості та методика навчання техніці волейболу: методичні вказівки/ Морозовський О.Л. –Харьків: ХНАМГ, 2009. –76 с.
9. Дубенчук А.І. Волейбол. / Дубенчук А.І. –Київ: Ранок,2010. – 112с.

***Додаткова:***

11. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания / Ю.И. Портных. – М. : ФиС, 1986. – 146 с.
12. Слупский Л.Н. Волейбол / Л.Н. Слупский. – М.: ФиС., 1984. – 126 с.
13. Фидлер М.И. Волейбол / М.И. Фидлер. – М.: ФиС, 1982. – 148 с.
14. Фурманов В.Г. Студенческий волейбол / В.Г. Фурманов. – Минск : «Высшая школа», – 1983. – 176 с.
15. Фурманов А.Г. Волейбол в школе / А.Г. Фурманов. – К.: Радянська школа, – 1987. – 184 с.
16. Хапко В.Е. Волейбол юным / В.Е. Хапко. – К : «Здоровье», 1987. – 120 с.
17. Чехов О.С. Основы волейбола / О.С. Чехов. – М.: ФиС, 1983.

### **1. Практичне заняття №.3-4**

*Методика навчання техніці гри у нападі: подачі м'яча.*

***План заняття:***

1. Загально- розвиваючі вправи.
2. Спеціальні вправи;
3. Методика навчання подачам м'яча:
  - *Підвідні вправи:*
    - Імітаційні вправи без м'яча , з м'ячем;
  - *Спеціальні вправи:*
    - *Вправи з м'ячем.*
4. Навчальна гра.

**Рекомендована література:**



**Основна:**

1. Демчишин А.Д. Волейбол – гра для всіх / А.Д. Демчишин. – Киев: „Здоров’я”, – 1986. – 83 с.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол в школі / Ю.Д. Железняк., Л.Н. Слупський.– М.: ФиС, 1989. – 76 с.
3. 10. Пименов М.П. Волейбол. Специальные упражнения / М.П. Пименов.– К. : 1993. – 192 с.
4. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры/[ Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, В.В. Костюков, В.Г. Кувшинников.,и др.] ; под ред. А. В. Беляева, М.В. Савина. – Москва: Спорт, 2000. – 368с.
5. Виера Б.Л. Волейбол: шаги к успеху:практическое руководство для начинающих/ Фергюсон Б.Д. – Москва: АТС, 2006. — 165с.
6. В.Ю Шнейдер Методика обучения игры в волейбол: методическое пособие / В.Ю Шнейдер.— Липецк: Книжный клуб 36,6, 2007. — 56с.
7. Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: методическое пособие/ Мезенцева Н.В. –Харьков: ХНАМГ, 2009. — 76 с.
8. Морозовський О.Л. Біомеханічні основи, особливості та методика навчання техніці волейболу: методичні вказівки/ Морозовський О.Л. –Харьків: ХНАМГ, 2009. –76 с.
9. Дубенчук А.І. Волейбол. / Дубенчук А.І. –Київ: Ранок,2010. – 112с.

**Додаткова:**

11. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания / Ю.И. Портных. – М. : ФиС, 1986. – 146 с.
12. Слупский Л.Н. Волейбол / Л.Н. Слупский. – М.: ФиС., 1984. – 126 с.
13. Фидлер М.И. Волейбол / М.И. Фидлер. – М.: ФиС, 1982. – 148 с.
14. Фурманов В.Г. Студенческий волейбол / В.Г. Фурманов. – Минск : «Высшая школа», – 1983. – 176 с.
15. Фурманов А.Г. Волейбол в школе / А.Г. Фурманов. – К.: Радянська школа, – 1987. – 184 с.
16. Хапко В.Е. Волейбол юным / В.Е. Хапко. – К : «Здоровье», 1987. – 120 с.
17. Чехов О.С. Основы волейбола / О.С. Чехов. – М.: ФиС, 1983.

**Практичне заняття №.5**

*Методика навчання техніці гри у нападі: нападаючий удар*

### ***План заняття:***

1. Загально-розвиваючі вправи.
2. Спеціальні вправи;
3. Методика навчання нападаючому удару:

#### *Підвідні вправи:*

- Імітаційні вправи без м'яча, з м'ячем;
- Вправи з м'ячем

#### *Спеціальні вправи:*

- Вправи з м'ячем.
4. Навчальна гра.

### **Рекомендована література:**

#### ***Основна:***

1. Демчишин А.Д. Волейбол – гра для всіх / А.Д. Демчишин. – Київ: „Здоров'я”, – 1986. – 83 с.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол в школі / Ю.Д. Железняк., Л.Н. Слупський.– М.: ФиС, 1989. – 76 с.
3. Пименов М.П. Волейбол. Специальные упражнения / М.П. Пименов.– К. : 1993. – 192 с.
4. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры/[ Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, В.В. Костюков, В.Г. Кувшинников.,и др.] ; под ред. А. В. Беляева, М.В. Савина. – Москва: Спорт, 2000. – 368с.
5. Виера Б.Л. Волейбол: шаги к успеху:практическое руководство для начинающих/ Фергюсон Б.Д. – Москва: АТС, 2006. — 165с.
6. В.Ю Шнейдер Методика обучения игры в волейбол: методическое пособие / В.Ю Шнейдер.— Липецк: Книжный клуб 36,6, 2007. — 56с.
7. Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: методическое пособие/ Мезенцева Н.В. –Харьков: ХНАМГ, 2009. — 76 с.
8. Морозовський О.Л. Біомеханічні основи, особливості та методика навчання техніці волейболу: методичні вказівки/ Морозовський О.Л. –Харьків: ХНАМГ, 2009. –76 с.
9. Дубенчук А.І. Волейбол. / Дубенчук А.І. –Київ: Ранок,2010. – 112с.

#### ***Додаткова:***

11. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания

- / Ю.И. Портных. – М. : ФиС, 1986. – 146 с.
12. Слупский Л.Н. Волейбол / Л.Н. Слупский. – М.: ФиС., 1984. – 126 с.
13. Фидлер М.И. Волейбол / М.И. Фидлер. – М.: ФиС, 1982. – 148 с.
14. Фурманов В.Г. Студенческий волейбол / В.Г. Фурманов. – Минск : «Высшая школа», – 1983. – 176 с.
15. Фурманов А.Г. Волейбол в школе / А.Г. Фурманов. – К.: Радянська школа, – 1987. – 184 с.
16. Хапко В.Е. Волейбол юным / В.Е. Хапко. – К : «Здоровье», 1987. – 120 с.
17. Чехов О.С. Основы волейбола / О.С. Чехов. – М.: ФиС, 1983.

### **Практичне заняття №6**

*Методика навчання техніці гри у захисті: прийом м'яча з подач та нападаючих ударів.*

#### ***План заняття:***

1. Загально- розвиваючі вправи.
2. Спеціальні вправи;
3. Методика навчання прийом м'яча з подач та нападаючих ударів:
  - *Підвідні вправи:*
  - Імітаційні вправи з м'ячем;
  - Вправи з м'ячем на місці: у парах, трійках
  - *Спеціальні вправи:*
  - Вправи з м'ячем у русі
4. Навчальна гра.

#### **Рекомендована література:**

##### ***Основна:***

1. Демчишин А.Д. Волейбол – гра для всіх / А.Д. Демчишин. – Киев: „Здоров'я”, – 1986. – 83 с.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе / Ю.Д. Железняк., Л.Н. Слупский.– М.: ФиС, 1989. – 76 с.
3. 10. Пименов М.П. Волейбол. Специальные упражнения / М.П. Пименов.– К. : 1993. – 192 с.
4. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры/[ Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, В.В. Костюков, В.Г. Кувшинников.,и др.] ; под ред. А. В. Беляева, М.В. Савина. – Москва: Спорт, 2000. – 368с.
5. Виера Б.Л. Волейбол: шаги к успеху: практическое руководство для начинающих/ Фергюсон Б.Д. – Москва: АТС, 2006. — 165с.

6. В.Ю Шнейдер Методика обучения игры в волейбол: методическое пособие / В.Ю Шнейдер.— Липецк: Книжный клуб 36,6, 2007. — 56с.
7. Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: методическое пособие/ Мезенцева Н.В. –Харьков: ХНАМГ, 2009. — 76 с.
8. Морозовський О.Л. Біомеханічні основи, особливості та методика навчання техніці волейболу: методичні вказівки/ Морозовський О.Л. –Харьків: ХНАМГ, 2009. –76 с.
9. Дубенчук А.І. Волейбол. / Дубенчук А.І. –Київ: Ранок,2010. – 112с.

***Додаткова:***

11. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания / Ю.И. Портных. – М. : ФиС, 1986. – 146 с.
12. Слупский Л.Н. Волейбол / Л.Н. Слупский. – М.: ФиС., 1984. – 126 с.
13. Фидлер М.И. Волейбол / М.И. Фидлер. – М.: ФиС, 1982. – 148 с.
14. Фурманов В.Г. Студенческий волейбол / В.Г. Фурманов. – Минск : «Высшая школа», – 1983. – 176 с.
15. Фурманов А.Г. Волейбол в школе / А.Г. Фурманов. – К.: Радянська школа, – 1987. – 184 с.
16. Хапко В.Е. Волейбол юным / В.Е. Хапко. – К : «Здоровье», 1987. – 120 с.
17. Чехов О.С. Основы волейбола / О.С. Чехов. – М.: ФиС, 1983.

## **Практичне заняття №7**

*Методика навчання технічному прийому у захисті: блокування*

### ***План заняття:***

1. Загально- розвиваючі вправи.
  2. Спеціальні вправи;
  3. Методика навчання блокуванню:
- Підвідні вправи:*
- Імітаційні вправи: - без м'яча;  
- з м'ячем ;
  - Вправи з м'ячем на місці з функціями гравців « захисник»  
»,нападаючий»;
- Спеціальні вправи:*
- Вправи з м'ячем у русі
4. Навчальна гра.

### Рекомендована література:

#### *Основна:*

1. Демчишин А.Д. Волейбол – гра для всіх / А.Д. Демчишин. – Киев: „Здоров’я”, – 1986. – 83 с.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе / Ю.Д. Железняк., Л.Н. Слупский.– М.: ФиС, 1989. – 76 с.
3. Пименов М.П. Волейбол. Специальные упражнения / М.П. Пименов.– К. : 1993. – 192 с.
4. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры/[ Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, В.В. Костюков, В.Г Кувшинников.,и др.] ; под ред. А. В Беляева, М.В. Савина. – Москва: Спорт, 2000. – 368с.
5. Виера Б.Л. Волейбол: шаги к успеху:практическое руководство для начинающих/ Фергюсон Б.Д. – Москва: АТС, 2006. — 165с.
6. В.Ю Шнейдер Методика обучения игры в волейбол: методическое пособие / В.Ю Шнейдер.— Липецк: Книжный клуб 36,6, 2007. — 56с.
7. Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: методическое пособие/ Мезенцева Н.В. –Харьков: ХНАМГ, 2009. — 76 с.
8. Морозовський О.Л. Біомеханічні основи, особливості та методика навчання техніці волейболу: методичні вказівки/ Морозовський О.Л. –Харьків: ХНАМГ, 2009. –76 с.
9. Дубенчук А.І. Волейбол. / Дубенчук А.І. –Київ: Ранок,2010. – 112с.

#### *Додаткова:*

11. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания / Ю.И. Портных. – М. : ФиС, 1986. – 146 с.
12. Слупский Л.Н. Волейбол / Л.Н. Слупский. – М.: ФиС., 1984. – 126 с.
13. Фидлер М.И. Волейбол / М.И. Фидлер. – М.: ФиС, 1982. – 148 с.
14. Фурманов В.Г. Студенческий волейбол / В.Г. Фурманов. – Минск : «Высшая школа», – 1983. – 176 с.
15. Фурманов А.Г. Волейбол в школе / А.Г. Фурманов. – К.: Радянська школа, – 1987. – 184 с.
16. Хапко В.Е. Волейбол юнным / В.Е. Хапко. – К : «Здоровье», 1987. – 120 с.
17. Чехов О.С. Основы волейбола / О.С. Чехов. – М.: ФиС, 1983.

## Практичне заняття №8

### Методика навчання тактиці гри у захисті і нападі

#### План заняття:

1. Загально- розвиваючі вправи.
2. Спеціальні вправи;
3. Методика навчання:
  - *Підвідні вправи:*
    - Імітаційні вправи без м'яча;
    - Імітаційні вправи з м'ячем;
  - *Спеціальні вправи:*
    - Індивідуальні дії у нападі, захисті;
    - Групові дії у нападі, захисті;
    - Командні дії у нападі, захисті;
5. Навчальна гра.

#### Рекомендована література:

##### Основна:

1. Демчишин А.Д. Волейбол – гра для всіх / А.Д. Демчишин. – Киев: „Здоров'я”, – 1986. – 83 с.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе / Ю.Д. Железняк., Л.Н. Слупский.– М.: ФиС, 1989. – 76 с.
3. Пименов М.П. Волейбол. Специальные упражнения / М.П. Пименов.– К. : 1993. – 192 с.
4. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры/[ Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, В.В. Костюков, В.Г. Кувшинников.,и др.] ; под ред. А. В. Беляева, М.В. Савина. – Москва: Спорт, 2000. – 368с.
5. Виера Б.Л. Волейбол: шаги к успеху:практическое руководство для начинающих/ Фергюсон Б.Д. – Москва: АТС, 2006. — 165с.
6. В.Ю Шнейдер Методика обучения игры в волейбол: методическое пособие / В.Ю Шнейдер.— Липецк: Книжный клуб 36,6, 2007. — 56с.
7. Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: методическое пособие/ Мезенцева Н.В. –Харьков: ХНАМГ, 2009. — 76 с.

8. Морозовський О.Л. Біомеханічні основи, особливості та методика навчання техніці волейболу: методичні вказівки/ Морозовський О.Л. –Харьків: ХНАМГ, 2009. –76 с.
9. Дубенчук А.І. Волейбол. / Дубенчук А.І. –Київ: Ранок,2010. – 112с.

***Додаткова:***

11. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания / Ю.И. Портных. – М. : ФиС, 1986. – 146 с.
12. Слупский Л.Н. Волейбол / Л.Н. Слупский. – М.: ФиС., 1984. – 126 с.
13. Фидлер М.И. Волейбол / М.И. Фидлер. – М.: ФиС, 1982. – 148 с.
14. Фурманов В.Г. Студенческий волейбол / В.Г. Фурманов. – Минск : «Высшая школа», – 1983. – 176 с.
15. Фурманов А.Г. Волейбол в школе / А.Г. Фурманов. – К.: Радянська школа, – 1987. – 184 с.
16. Хапко В.Е. Волейбол юным / В.Е. Хапко. – К : «Здоровье», 1987. – 120 с.
17. Чехов О.С. Основы волейбола / О.С. Чехов. – М.: ФиС, 1983.

**Практичне заняття №.9-10.**  
Методика проведення уроку з Волейболу

***План заняття:***

1. Загально- розвиваючі вправи.
2. Спеціальні вправи;
3. Методика навчання уроку з Волейболу:
  - Підготовча частина уроку:
    - Загально розвиваючі вправи у русі;
    - Загально розвиваючі вправи на місці;
    - Спеціальні вправи;
  - Основна частина уроку:
    - Підвідні вправи;
    - Спеціальні вправи;
    - Навчальні ігри;
  - Заключна частина уроку:
    - Вправи на відновлення дихання;
    - Вправи для релакса;

**Рекомендована література:**

**Основна:**

1. Демчишин А.Д. Волейбол – гра для всіх / А.Д. Демчишин. – Киев: „Здоров’я”, – 1986. – 83 с.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе / Ю.Д. Железняк., Л.Н. Слупский.– М.: ФиС, 1989. – 76 с.
3. Пименов М.П. Волейбол. Специальные упражнения / М.П. Пименов.– К. : 1993. – 192 с.
4. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры/[ Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, В.В. Костюков, В.Г. Кувшинников.,и др.] ; под ред. А. В. Беляева, М.В. Савина. – Москва: Спорт, 2000. – 368с.
5. Виера Б.Л. Волейбол: шаги к успеху:практическое руководство для начинающих/ Фергюсон Б.Д. – Москва: АТС, 2006. — 165с.
6. В.Ю Шнейдер Методика обучения игры в волейбол: методическое пособие / В.Ю Шнейдер.— Липецк: Книжный клуб 36,6, 2007. — 56с.
7. Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: методическое пособие/ Мезенцева Н.В. –Харьков: ХНАМГ, 2009. — 76 с.
8. Морозовський О.Л. Біомеханічні основи, особливості та методика навчання техніці волейболу: методичні вказівки/ Морозовський О.Л. –Харьків: ХНАМГ, 2009. –76 с.
9. Дубенчук А.І. Волейбол. / Дубенчук А.І. –Київ: Ранок,2010. – 112с.

**Додаткова:**

11. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания / Ю.И. Портных. – М. : ФиС, 1986. – 146 с.
12. Слупский Л.Н. Волейбол / Л.Н. Слупский. – М.: ФиС., 1984. – 126 с.
13. Фидлер М.И. Волейбол / М.И. Фидлер. – М.: ФиС, 1982. – 148 с.
14. Фурманов В.Г. Студенческий волейбол / В.Г. Фурманов. – Минск : «Высшая школа», – 1983. – 176 с.
15. Фурманов А.Г. Волейбол в школе / А.Г. Фурманов. – К.: Радянська школа, – 1987. – 184 с.
16. Хапко В.Е. Волейбол юным / В.Е. Хапко. – К : «Здоровье», 1987. – 120 с.
17. Чехов О.С. Основы волейбола / О.С. Чехов. – М.: ФиС, 1983.

**Практичне заняття №.11-13**

Навчальна практика. Проведення окремих частин уроку з волейболу.



### **План заняття:**

- 1 Проведення окремих частин уроку з волейболу.
2. Навчальна практика

### **Рекомендована література:**

#### **Основна:**

1. Демчишин А.Д. Волейбол – гра для всіх / А.Д. Демчишин. – Киев: „Здоров’я”, – 1986. – 83 с.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе / Ю.Д. Железняк., Л.Н. Слупский.– М.: ФиС, 1989. – 76 с.
3. 10. Пименов М.П. Волейбол. Специальные упражнения / М.П. Пименов.– К. : 1993. – 192 с.
4. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры/[ Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, В.В. Костюков, В.Г Кувшинников.,и др.] ; под ред. А. В Беляева, М.В. Савина. – Москва: Спорт, 2000. – 368с.
5. Виера Б.Л. Волейбол: шаги к успеху:практическое руководство для начинающих/ Фергюсон Б.Д. – Москва: АТС, 2006. — 165с.
6. В.Ю Шнейдер Методика обучения игры в волейбол: методическое пособие / В.Ю Шнейдер.— Липецк: Книжный клуб 36,6, 2007. — 56с.
7. Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: методическое пособие/ Мезенцева Н.В. –Харьков: ХНАМГ, 2009. — 76 с.
8. Морозовський О.Л. Біомеханічні основи, особливості та методика навчання техніці волейболу: методичні вказівки/ Морозовський О.Л. –Харків: ХНАМГ, 2009. –76 с.
9. Дубенчук А.І. Волейбол. / Дубенчук А.І. –Київ: Ранок,2010. – 112с.

#### **Додаткова:**

11. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания / Ю.И. Портных. – М. : ФиС, 1986. – 146 с.
12. Слупский Л.Н. Волейбол / Л.Н. Слупский. – М.: ФиС., 1984. – 126 с.
13. Фидлер М.И. Волейбол / М.И. Фидлер. – М.: ФиС, 1982. – 148 с.
14. Фурманов В.Г. Студенческий волейбол / В.Г. Фурманов. – Минск : «Высшая школа», – 1983. – 176 с.
15. Фурманов А.Г. Волейбол в школе / А.Г. Фурманов. – К.: Радянська школа, – 1987. – 184 с.
16. Хапко В.Е. Волейбол юным / В.Е. Хапко. – К : «Здоровье», 1987. – 120 с.

17. Чехов О.С. Основы волейбола / О.С. Чехов. – М.: ФиС, 1983.

### **Практичне заняття №.14-17**

Проведення змагань Волейболу. Практика суддівства змагань

#### ***План заняття:***

- 1.Проведення змагань за різними системами;
- 2.Участь у проведенні змагань у якості головного судді, судді , секретаря;
- 3.Виконання правил безпеки при проведенні змагань.

#### **Рекомендована література:**

##### ***Основна:***

1. Демчишин А.Д. Волейбол – гра для всіх / А.Д. Демчишин. – Киев: „Здоров’я”, – 1986. – 83 с.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол в школі / Ю.Д. Железняк., Л.Н. Слупский.– М.: ФиС, 1989. – 76 с.
3. 10. Пименов М.П. Волейбол. Специальные упражнения / М.П. Пименов.– К. : 1993. – 192 с.
4. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры/[ Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, В.В. Костюков, В.Г Кувшинников.,и др.] ; под ред. А. В Беляева, М.В. Савина. – Москва: Спорт, 2000. – 368с.
5. Виера Б.Л. Волейбол: шаги к успеху:практическое руководство для начинающих/ Фергюсон Б.Д. – Москва: АТС, 2006. — 165с.
6. В.Ю Шнейдер Методика обучения игры в волейбол: методическое пособие / В.Ю Шнейдер.— Липецк: Книжный клуб 36,6, 2007. — 56с.
7. Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: методическое пособие/ Мезенцева Н.В. –Харьков: ХНАМГ, 2009. — 76 с.
8. Морозовський О.Л. Біомеханічні основи, особливості та методика навчання техніці волейболу: методичні вказівки/ Морозовський О.Л. –Харьків: ХНАМГ, 2009. –76 с.
9. Дубенчук А.І. Волейбол. / Дубенчук А.І. –Київ: Ранок,2010. – 112с.

##### ***Додаткова:***

11. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания / Ю.И. Портных. – М. : ФиС, 1986. – 146 с.
12. Слупский Л.Н. Волейбол / Л.Н. Слупский. – М.: ФиС., 1984. – 126 с.
13. Фидлер М.И. Волейбол / М.И. Фидлер. – М.: ФиС, 1982. – 148 с.
14. Фурманов В.Г. Студенческий волейбол / В.Г. Фурманов. – Минск : «Высшая школа», – 1983. – 176 с.
15. Фурманов А.Г. Волейбол в школе / А.Г. Фурманов. – К.: Радянська школа, – 1987. – 184 с.
16. Хапко В.Е. Волейбол юным / В.Е. Хапко. – К : «Здоровье», 1987. – 120 с.
17. Чехов О.С. Основы волейбола / О.С. Чехов. – М.: ФиС, 1983.

## VI. САМОСТІЙНА РОБОТА

Для досягнення поставлених завдань щодо оволодіння курсом «Волейбол і методика викладання» цикл аудиторних занять має доповнюватися роботою студентів як в аудиторіях(лекційні)так і в спортивному залі(практичні заняття),так і в поза аудиторний час.

*Студенти мають опрацювати самостійно:*

- 1.) лекційний матеріал доповнити детальним поглибленням дисципліни;
- 2.) технічні прийоми гри у нападі та захисті;
- 3.) тактичні дії гри у нападі та захисті;
- 4.)методику навчання технічним прийомам та тактичним діям;
- 5.) підготуватися до ПМК.

Результати ефективної роботи визначаються якістю підготовки під час модульного контролю та практичних тестів.

Карту самостійної роботи, де визначено форми академічного контролю, успішність (бали) і термін виконання самостійної роботи бакалаврами, подано у вигляді 43табл.. 6.1.

### Волейбол і методика його викладання.

Таблиця 6.1.а

Змістовний модуль та теми курсу	Академічний	Бали	Термін виконання(тижд.)
---------------------------------	-------------	------	-------------------------

	контроль		
<b>Змістовний модуль 1</b> <b>Основні технічні прийоми та тактичні дії гри у Волейбол.</b>			
<b>Тема 1.</b> Спортивні ігри у системі фізичного виховання. Класифікація техніки та тактики волейболу(2г.)	Поточний, практичне заняття	5	10
<b>Тема 2.</b> (2 г.) Техника гри у нападі: стійки,переміщення,	Поточний, практичне заняття	5	11
<b>Тема 3.</b> Техніка передачі-прийому м'яча .( 2г.)	Поточний, практичне заняття	5	12
<b>Тема 4</b> Техника гри у нападі:подачі м'яча.( 2г.)	Поточний, практичне заняття	5	13
<b>Тема 5.</b> Техника гри у нападі:нападаючий удар.(2 г.)	Поточний, практичне заняття	5	14
<b>Тема 6 .</b> Техніка гри у захисті :прийом подачі,нападаючого удару. (2 г.)	Поточний, практичне заняття	5	15
<b>Тема 7</b> Техніка гри у захисті:блокування.(2 г.)	Поточний, практичне заняття	5	16
<b>Тема 8</b> Тактичні дії у нападі.(2 г.)	Поточний, практичне заняття	5	16
<b>Тема 9</b> Тактичні дії у захисті.(2 г.)	Поточний, практичне заняття	5	17
<b>Тема 10</b> Правила гри.(2 г.)	Поточний, практичне заняття	5	17
<b>Разом у I семестрі (20г.)</b>	<b>50 балів</b>		
<b>Змістовний модуль 2</b>			

<b>Методика навчання технічним прийомам та ігровим діям у Волейболі.</b>			
<b>Тема 1 .</b> Методика навчання основним технічним прийомам та тактичним діям гри у волейбол.	Поточний, практичне заняття		
<b>Тема 2.</b> Методика навчання техніці гри у нападі та захисті: стійки, переміщення.	Поточний, практичне заняття	5	24
<b>Тема 3</b> Методика навчання техніці гри у нападі: передачі-прийоми м'яча.	Поточний, практичне заняття	5	25
<b>Тема 4</b> Методика навчання техніці гри у нападі: подачі м'яча.	Поточний, практичне заняття	5	26
<b>Тема 5</b> Методика навчання техніці гри у захисті: прийом подачі м'яча, нападаючого удару.	Поточний, практичне заняття	5	28
<b>Тема 6</b> Методика навчання техніці гри у захисті: блокування.	Поточний, практичне заняття	5	32
<b>Тема 7</b> Методика навчання тактиці гри у нападі, захисті.	Поточний, практичне заняття	5	33
<b>Тема 8</b> Методика проведення уроку з волейболу	Поточний, практичне заняття	5	34
<b>Тема 9</b> Проведення уроку з волейболу.	Поточний, практичне заняття	5	36
<b>Тема 10</b> Проведення окремих частин уроку з волейболу.	Поточний, практичне заняття	5	40
<b>Тема 11</b> Проведення змагань волейболу	Поточний, практичне заняття	5	41

<b>Разом у II семестрі (20 годин)</b>	<b>50 балів</b>
---------------------------------------	-----------------

## **VII. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАТЬ**

Навчальні досягнення бакалаврів з дисципліни «Волейбол» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок. Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (п. IV), де зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у національну (4-бальну) та європейську (ECTS) шкалу подано у 4бтабл.. 7.1., 4бтабл.. 7.2.

### ***Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю дисципліни***

#### ***A) Волейбол і методика його викладання***

Таблиця 7.1

### **Порядок переведення рейтингових показників успішності у європейські оцінки ECTS**

Оцінка в балах	Оцінка за шкалою ECTS	
	Оцінка ECTS	Пояснення
90 – 100	<b>A</b>	<b>Відмінно</b> <i>Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок</i>
82-89	<b>B</b>	<b>Дуже добре</b> <i>Вище середнього рівня з кількома помилками</i>
74-81	<b>C</b>	<b>Добре</b> <i>В загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок</i>
64-73	<b>D</b>	<b>Задовільно</b> <i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i>
60-63	<b>E</b>	<b>Достатньо</b> <i>Виконання задовольня мінімальним критеріям</i>
62-36	<b>F</b>	<b>Незадовільно</b>

		<i>Зможливістю повторного складання</i>
35-59	<b>FX</b>	<b>Незадовільно</b> <i>Зобов'язковим повторним курсом</i>

Кожний модуль включає бали за поточну роботу бакалавра на практичних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальної роботи, модульного контролю.

Виконання модульного контролю здійснюється в режимі тестування.

**Таблиця тестового контролю «Волейбол і методика його викладання»**

	<b>Вид діяльності</b>	<b>Кількість балів за одиницю</b>	<b>Кількість одиниць до розрахунку</b>	<b>Всього</b>
1.	Відвідування лекцій	1	2	2
2.	Відвідування практичних (семінарських) занять	1	34	34
3.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	5	20	100
4.	Робота на практичному (семінарському) занятті, в т.ч. проведення окремих частин уроку.	10	14	140
5.	Модульна контрольна робота	25	3	100
<b>Максимальна кількість балів –376</b> <b>Разрахунок 376:100=3.76</b>				

№	Тести	Критерії оцінювання (Кількість виконань)	Підсумкова кількість балів.	Оцінка
МК1	Верхня пряма подача м'яча на точність ( з 10подач)	10-8 7-5 4-3 2-1	25-20б. 19-13б. 12-6 б. 5-1 б.	«відмінно» «добре» «задовільно» «незадовільно»
МК3	Проведення основної частини уроку з Волейболу; Проведення підготовчої частини уроку з Волейболу; Проведення заключної частини уроку з Волейболу; Відсутність проведення частин уроку з Волейболу.		25-20б.  19-13 б.  12-6 б.  5-1 б.	«відмінно»  «добре»  «задовільно»  «незадовільно»

Модульний контроль знань бакалаврів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

## VIII. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

### *I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності*

#### **1) За джерелом інформації:**

- Словесні:* лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), пояснення, розповідь, бесіда.

- Наочні:* спостереження, ілюстрація, демонстрація.



• *Практичні*: вправи.

2) **За логікою передачі і сприймання навчальної інформації**: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) **За ступенем самостійності мислення**: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4) **За ступенем керування навчальною діяльністю**: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

**II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:**

1) **Методи стимулювання інтересу до навчання**: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

## IX. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ

- ✓ опорні конспекти лекцій;
- ✓ навчальні посібники;
- ✓ робоча навчальна програма;
- ✓ збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів;
- ✓ засоби підсумкового контролю ( комплект друкованих завдань для підсумкового контролю);
- ✓ завдання для ректорського контролю знань студентів з навчальної дисципліни «Спортивні ігри і методика навчання ».

## X. ОБ'ЄМНІ ВИМОГИ ДО ПМК «Волейбол і методика його викладання»

1. Етапи розвитку волейболу в світі і на Україні. Досягнення українських волейболістів.
2. Класифікація техніки гри у волейбол.
3. Характеристика гри, правила гри.
4. Техніка виконання і методика навчання передачі-прийому м'яча.
5. Техніка виконання і методика навчання подач м'яча.
6. Техніка виконання і методика навчання нападаючого удару.

7. Техніка виконання і методика навчання прийому м'яча після подачі , нападаючого удару .
- 8.Техніка виконання і методика навчання блокуванню.
- 9.Тактика захисту і методика навчання.
10. Тактика нападу і методика навчання.
11. Методика проведення уроку з волейболу.
- 12.Правила гри.

## XI. Рекомендована література.

### *Для дисципліни «Волейбол і методика його викладання»*

#### **Основна:**

1. Демчишин А.Д. Волейбол – гра для всіх / А.Д. Демчишин. – Киев: „Здоров'я”, – 1986. – 83 с.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол в школі / Ю.Д. Железняк., Л.Н. Слупский.– М.: ФиС, 1989. – 76 с.
3. Пименов М.П. Волейбол. Специальные упражнения / М.П. Пименов.– К. : 1993. – 192 с.
4. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры/[ Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, В.В. Костюков, В.Г Кувшинников.,и др.] ; под ред. А. В Беяева, М.В. Савина. – Москва: Спорт, 2000. – 368с.
5. Виера Б.Л. Волейбол: шаги к успеху:практическое руководство для начинающих/ Фергюсон Б.Д. – Москва: АТС, 2006. — 165с.
6. В.Ю Шнейдер Методика обучения игры в волейбол: методическое пособие / В.Ю Шнейдер.— Липецк: Книжный клуб 36,6, 2007. — 56с.
7. Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: методическое пособие/ Мезенцева Н.В. –Харьков: ХНАМГ, 2009. — 76 с.
8. Морозовський О.Л. Біомеханічні основи, особливості та методика навчання техніці волейболу: методичні вказівки/ Морозовський О.Л. –Харьків: ХНАМГ, 2009. –76 с.
9. Дубенчук А.І. Волейбол. / Дубенчук А.І. –Київ: Ранок,2010. – 112с.

#### **Додаткова:**

1. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания / Ю.И. Портных. – М. : ФиС, 1986. – 146 с.

2. Слупский Л.Н. Волейбол / Л.Н. Слупский. – М.: ФиС., 1984. – 126 с.
3. Фидлер М.И. Волейбол / М.И. Фидлер. – М.: ФиС, 1982. – 148 с.
4. Фурманов В.Г. Студенческий волейбол / В.Г. Фурманов. – Минск : «Высшая школа», – 1983. – 176 с.
5. Фурманов А.Г. Волейбол в школе / А.Г. Фурманов. – К.: Радянська школа, – 1987. – 184 с.
6. Хапко В.Е. Волейбол юнным / В.Е. Хапко. – К : «Здоровье», 1987. – 120 с.
7. Чехов О.С. Основы волейбола / О.С. Чехов. – М.: ФиС, 1983.