ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ «БЕРДЯНСЬКИЙ МАШИНОБУДІВНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ

Національного університету «Запорізька політехніка»

Циклова комісія гуманітарної, соціально-економічної

та природничо-наукової підготовки

**ПЛАНИ – КОНСПЕКТИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

# «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

**Змістовний модуль «Спортивні ігри - волейбол»**

### Затверджено на засіданні циклової комісії

### Протокол № 1 від 30 серпня 2022 року

### Голова циклової комісії

### Голова ЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Олена Кожушко

План – конспект практичного заняття № 1

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання» Змістовний модуль «**Спортивні ігри - «Волейбол»

**Мета**: сприяти формуванню вмінь та навичок виконання фізичних вправ.

# Задачі

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

**Місце проведення:** спортзал ВСП БМК ЗНТУ

**Спортивний інвентар:**волейбольні м’ячі, гімнастична стінка, секундомір,

свисток.

Час – 2 години

# Література

1. Бондаренко, В.В., Методика навчання елементам техніки волейболу [Текст] : навчально-методичний посібник / Бондаренко, В.В., Ціпов’яз А.Т – Кременчук, 2018. 120с.
2. Гуска М.Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав[Текст]: навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Зубаль, М.В. Гуска, В.Й. Мазур- Кам’янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.
3. Задорожний, І.І. Волейбол. Навчання техніки гри [Текст] : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
4. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту)[Текст]: навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
5. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів [Текст] : підручник

/ М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.

1. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів [Текст]: навчальний посібник / Н.В. Стратій - ХНМУ, 2012 р. - 104 с.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація, методика навчання,**  **управління** |
| **I** | **Підготовча частина** | **25'** |  |
| 1 | Шикування, привітання,  повідомлення мети заняття. | 3' | 000000000  х |
| 2 | Стройові вправи | 1' |  |
| 3 | Ходьба та її різновиди   * звичайна; * на носках; * на п’ятах; * на зовнішній стороніступні; * на внутрішній стороніступні; * перекатом зп’яти на носок; * у присіді; * стрибки в присіді . | 5'  30м 30м 30м 30м 30м 30м  30м 30м | Слідкуємо за диханням Руки на поясі Спинарівна  Слідкуємо за поставою Дистанція 1,5 кроки |
| 4 | Бігтайогорізновиди:   * звичайний; * з захлестом гомілки; * галопомправим; * галопомлівим; * спиною вперед * почерговим вискакуванням правоїта лівої ноги вгору; * з прискоренням;   -приставнимикроками, в стійціволейболіста; | 5'  30м 30м 30м 30м 30м 30м | У повільному темпі Рухи частіше  Руки на поясі Спинарівна Дивитись через ліве плече  За сигналом |
| 5 | Ходьба  Вправи на відновленнядихання. | 30м | Слідкувати за диханням |
| 6 | Шикуванняз однієї колони в дві | 1' |  |
| 7 | Комплекс ЗРВ на місці:  1) Розведення рук з захлестом гомілки: розставте ноги ширше плечей, руки розведені широко в сторони. Почніть робити кроки з захлестом гомілки, намагаючись доторкнутися стопами до сідниць. Одночасно з цим схрещуйте руки біля грудей, наче намагаєтеся себе  обійняти.2) Обертання рук з захлестом гомілки:продовжуємо | 10'  15 раз  15 раз | Слідкувати за правиль- ністю виконання вправ Темп виконання повільний  Розводьте руки максимально широко, зводячи лопатки разом. |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ногами:Встаньте прямо, руки на талії. Почніть махати ногою вперед і назад, намагаючись піднімати ноги вище.   1. Згинання ніг : стати на ліву ногу, нахилившись вперед і зафіксувавши положення на обох руках, і підняти праву ногу; зігнути і розігнути ліву ногу; виконати аналогічну вправу для правої ноги. 2. Присідання: ноги на ширині плечей, руки на поясі початкове положення; присідати максимально глибоко на вдиху і займати початкове положення на видиху. | 15раз  15раз  15раз | Темп виконання середній  Темп виконання середній  Темп виконання середній |
| **II** | **Основна частина** | **45'** |  |
| 8 | Повторити переміщення Розповідь , показ Імітація  Переміщення:  -вліво;  -вправо;  -назад;  -вперед | 10'  2х10м 2х10м 2х10м 2х10м | Гравці пересуваються під час гри на півзігнутих ногах  Гравці постійно перебувають у стані готовності змінити своє місцезнаходження |
| 9 | Передачі м’яча двома руками зверху Розповідь, показ  Імітація Передачі м’яча:   * над собою; * у стіну; * в парах | 10' | Передача м’яча двома руками зверху виконується прямими руками , долоні повинні бути паралельними до стелі, при цьому ногами допомагаємо за рахунок пружинячих рухів  0 -0 |
| 10 | ЗФП:  -вправи на перекладині: підтягування хват зверху  -підйом колін до грудей у висі на перекладині  Навчальна гра | 20'  2 х макс.  2 х макс. |  |

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

План – конспект заняття № 2

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання»**

**Змістовий модуль** «Спортивні ігри - «Волейбол»

**Мета**: сприяти формуванню вмінь та навичок виконання фізичних вправ.

# Задачі

1 Закріпити техніку переміщення по майданчику.

2Удосконалити техніки виконання передачі м’яча двома руками зверху. 3Сприятирозвиткушвидкісних здібностей,координації,сили та гнучкості. 4Сприятиформуваннюцілеспрямованості та почуття колективізму.

**Місце проведення:** спортзал ВСП БМК ЗНТУ

**Спортивний інвентар:**волейбольні м’ячі, гімнастична стінка, секундомір,

свисток.

Час – 2 години

# Література

1. Бондаренко, В.В., Методика навчання елементам техніки волейболу [Текст] : навчально-методичний посібник / Бондаренко, В.В., Ціпов’яз А.Т – Кременчук, 2018. 120с.
2. Гуска М.Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав[Текст]: навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Зубаль, М.В. Гуска, В.Й. Мазур- Кам’янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.
3. Задорожний, І.І. Волейбол. Навчання техніки гри [Текст] : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
4. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту)[Текст]: навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
5. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів [Текст] : підручник

/ М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.

1. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів [Текст]: навчальний посібник / Н.В. Стратій - ХНМУ, 2012 р. - 104 с.

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

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

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

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

План – конспект заняття № 3

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання» Змістовий модуль** «Спортивні ігри - «Волейбол»

**Мета**: сприяти формуванню вмінь та навичок виконання фізичних вправ.

# Задачі

1. Закріпити правила гри у волейбол.
2. Удосконалити техніку верхньої прямої подачі 3 Удосконалитипередачі м’яча в парах

4 Сприяти розвитку швидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості. 5 Сприяти формуванню цілеспрямованості та почуття колективізму.

**Місце проведення:** спортзал ВСП БМК ЗНТУ

**Спортивний інвентар:**волейбольні м’ячі, гімнастична стінка, секундомір,

свисток.

Час – 2 години

# Література

1. Бондаренко, В.В., Методика навчання елементам техніки волейболу [Текст] : навчально-методичний посібник / Бондаренко, В.В., Ціпов’яз А.Т – Кременчук, 2018. 120с.
2. Гуска М.Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав[Текст]: навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Зубаль, М.В. Гуска, В.Й. Мазур- Кам’янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.
3. Задорожний, І.І. Волейбол. Навчання техніки гри [Текст] : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
4. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту)[Текст]: навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
5. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів [Текст] : підручник

/ М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.

1. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів [Текст]: навчальний посібник / Н.В. Стратій - ХНМУ, 2012 р. - 104 с.

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | нахилившись вперед і зафіксувавши положення на обох руках, і підняти праву ногу; зігнути і розігнути ліву ногу; виконати аналогічну вправу для правої ноги.  12) Присідання: ноги на ширині плечей, руки на поясі початкове положення; присідати максимально глибоко на вдиху і займати початкове положення на видиху. | 15 раз  15 раз | Темп виконання середній  Темп виконання середній  Темп виконання середній |
| **II** | **Основна частина** | **45'** |  |
| 8 | Удосконалити техніку верхньої прямої подачі в стіну та через сітку:  -виконання прямого нападаючого удару з відскоком від підлоги в стінку;  -виконання верхньої прямої подачі в стіну;  -виконання верхньої прямої подачі партнеру;  -виконання верхньої прямої подачі через сітку; | 15'  2х10м 2х10м 2х10м 2х10м | Гравці пересуваються під час гри на півзігнутих ногах  Гравці постійно перебувають у стані готовності змінити своє місцезнаходження |
| 9 | Передача м’яча над собою;  -передача м’яча над собою – партнеру;  -передача м’яча в парах | 15' | Гравці постійно перебувають у стані  готовності змінити своє положення |
| 10 | ЗФП:  -підтягування на перекладині вузьким хватом;  - підйом колін до грудей у висі на перекладині з зігнутими руками  -вистрибування з положення присівши  Навчальна гра | 20'  2 х 6-10 р  2 х10-12р  2 х 12р |  |
| **ІІІ** | **Заключна частина** | **5'** |  |
| 11 | Шикування | 30' | 000000000  х |
| 12 | Підведення підсумків | 3'30'' | Виділити найкращих |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 13 | Домашнє завдання:  -вправи для м’язівчеревногопресу  -підйом ніг сидячи на стільці  -віджимання від підлоги руки знаходяться на височині 10 сантиметрів | 1'  д-2 х 30р ю-2 х 35р  2 х15-20р  2 х макс | Руки за голову,піднімання в сід з вихідного положення лежачи  Слідкуємо за прямою постановою тіла |

План – конспект заняття № 4

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання»**

**Змістовий модуль** «Спортивні ігри - «Волейбол»

**Мета**: оволодіти знаннями, уміннями, навичками.

# Задачі

1 Удосконалити прийом м’яча двома руками знизу. 2Удосконалити передачу м’яча над собою.

3Сприятирозвиткушвидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості. 4Сприятиформуваннюцілеспрямованості та почуття колективізму.

**Місце проведення:** спортзал ВСП БМК ЗНТУ

**Спортивний інвентар:** волейбольні м’ячі, гімнастична стінка, секундомір,

свисток.

Час – 2 години

# Література

1. Бондаренко, В.В., Методика навчання елементам техніки волейболу [Текст] : навчально-методичний посібник / Бондаренко, В.В., Ціпов’яз А.Т – Кременчук, 2018. 120с.
2. Гуска М.Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав[Текст]: навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Зубаль, М.В. Гуска, В.Й. Мазур- Кам’янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.
3. Задорожний, І.І. Волейбол. Навчання техніки гри [Текст] : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
4. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту)[Текст]: навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
5. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів [Текст] : підручник

/ М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.

1. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів [Текст]: навчальний посібник / Н.В. Стратій - ХНМУ, 2012 р. - 104 с.

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

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 10 | Контрольний норматив – піднімання тулуба в сід за 1'  Навчальна гра | 20' |  |
| **ІІІ** | **Заключна частина** | 5' |  |
| 11 | Шикування | 30' | 000000000  х |
| 12 | Підведення підсумків | 3'30'' | Виділити найкращих |
| 13 | Домашнє завдання:  -стрибки на прямих ногах  -віджимання з піднятими ногами  -віджимання з вузькою постановкою рук | 1'  3 х20-30р  2 х макс  2 х макс |  |

План – конспект заняття № 5

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання»**

**Змістовий модуль** «Спортивні ігри - «Волейбол»

**Мета**: оволодіти знаннями, уміннями, навичками.

# Задачі

1 Удосконалити техніку передачі м’яча. 2Удосконалити техніку виконання подачі м’яча. 3 Закріпити техніку виконання вправ з ЗФП.

4Сприятиформуваннюцілеспрямованості та почуття колективізму.

**Місце проведення:** спортзал ВСП БМК ЗНТУ

**Спортивний інвентар:**волейбольні м’ячі, гімнастична стінка, секундомір,

свисток.

Час – 2 години

# Література

1. Бондаренко, В.В., Методика навчання елементам техніки волейболу [Текст] : навчально-методичний посібник / Бондаренко, В.В., Ціпов’яз А.Т – Кременчук, 2018. 120с.
2. Гуска М.Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав[Текст]: навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Зубаль, М.В. Гуска, В.Й. Мазур- Кам’янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.
3. Задорожний, І.І. Волейбол. Навчання техніки гри [Текст] : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
4. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту)[Текст]: навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
5. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів [Текст] : підручник

/ М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.

1. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів [Текст]: навчальний посібник / Н.В. Стратій - ХНМУ, 2012 р. - 104 с.

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

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | - прямий нападаючий удар із власного підкидання та його  блокування; |  |  |
| 10 | Контрольний тест:  -верхня і нижня передача м'яча в парах.Навчальна гра | 20' |  |
| **ІІІ** | **Заключна частина** | 5' |  |
| 11 | Шикування | 30' | 000000000  х |
| 12 | Підведення підсумків | 3'30'' | Виділити найкращих |
| 13 | Домашнє завдання:  -стрибки на прямих ногах  -віджимання з піднятими ногами на стільці  -віджимання з вузькою постановкою рук | 1'  3 х20-30р  2 х макс  2 х макс |  |

План – конспект заняття № 6

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання»**

**Змістовий модуль** «Спортивні ігри - «Волейбол»

**Мета**: оволодіти знаннями, уміннями, навичками.

# Задачі

1 Удосконалити техніку подачі м’яча. 2Удосконалити техніку виконання передачі м’яча.

3Сприятирозвиткушвидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості. 4Сприятиформуваннюцілеспрямованості та почуття колективізму.

**Місце проведення:** спортзал ВСП БМК ЗНТУ

**Спортивний інвентар:** волейбольні м’ячі, гімнастична стінка, секундомір,

свисток.

Час – 2 години

# Література

1. Бондаренко, В.В., Методика навчання елементам техніки волейболу [Текст] : навчально-методичний посібник / Бондаренко, В.В., Ціпов’яз А.Т – Кременчук, 2018. 120с.
2. Гуска М.Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав[Текст]: навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Зубаль, М.В. Гуска, В.Й. Мазур- Кам’янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.
3. Задорожний, І.І. Волейбол. Навчання техніки гри [Текст] : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
4. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту)[Текст]: навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
5. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів [Текст] : підручник

/ М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.

1. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів [Текст]: навчальний посібник / Н.В. Стратій - ХНМУ, 2012 р. - 104 с.

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

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 10 | Контрольний тест:  передача м’яча над собою двома руками.  ЗФП:  -віджимання на брусах  -в упорі на брусах підйом колін до грудей  Навчальна гра | 20'  2 х макс  2 х макс |  |
| **ІІІ** | **Заключна частина** | 5' |  |
| 11 | Шикування | 30' | 000000000  х |
| 12 | Підведення підсумків | 3'30'' | Виділити найкращих |
| 13 | Домашнє завдання:  -стрибки з положення сидячі  -випади зі стрибком вгору  -віджимання з вузькою постановкою рук | 1'  2 х10-15р  2 х макс  2 х макс |  |

План – конспект заняття № 7

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання»**

**Змістовий модуль 3.** «Спортивні ігри - «Волейбол»

**Мета**: оволодіти знаннями, уміннями, навичками.

# Задачі

1 Удосконалити тактику захисту.

2Удосконалити техніку виконання передачі м’яча. 3Сприятирозвиткушвидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості. 4Сприятиформуваннюцілеспрямованості та почуття колективізму.

**Місце проведення:** спортзал ВСП БМК ЗНТУ

**Спортивний інвентар:** волейбольні м’ячі, гімнастична стінка, секундомір,

свисток.

Час – 2 години

# Література

1. Бондаренко, В.В., Методика навчання елементам техніки волейболу [Текст] : навчально-методичний посібник / Бондаренко, В.В., Ціпов’яз А.Т – Кременчук, 2018. 120с.
2. Гуска М.Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав[Текст]: навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Зубаль, М.В. Гуска, В.Й. Мазур- Кам’янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.
3. Задорожний, І.І. Волейбол. Навчання техніки гри [Текст] : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
4. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту)[Текст]: навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
5. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів [Текст] : підручник

/ М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.

1. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів [Текст]: навчальний посібник / Н.В. Стратій - ХНМУ, 2012 р. - 104 с.

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

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 10 | Контрольний тест:  передача м’яча над собою двома руками.  ЗФП:  -віджимання на брусах  -в упорі на брусах підйом колін до грудей  Навчальна гра | 20'  2 х макс  2 х макс |  |
| **ІІІ** | **Заключна частина** | 5' |  |
| 11 | Шикування | 30' | 000000000  х |
| 12 | Підведення підсумків | 3'30'' | Виділити найкращих |
| 13 | Домашнє завдання:  -стрибки з положення сидячі  -випади зі стрибком вгору  -віджимання з вузькою постановкою рук | 1'  2 х10-15р  2 х макс  2 х макс |  |

План – конспект заняття № 8

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання»**

**Змістовий модуль** «Спортивні ігри - «Волейбол»

**Мета**: оволодіти знаннями, уміннями, навичками.

# Задачі

1 Закріпити індівідуальні дії гравця. 2Удосконалити техніку виконання подач.

3Сприятирозвиткушвидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості. 4Сприятиформуваннюцілеспрямованості та почуття колективізму.

**Місце проведення** спортзал ВСП БМК ЗНТУ

**Спортивний інвентар:**волейбольні м’ячі, гімнастична стінка, секундомір,

свисток.

Час – 2 години

# Література

1. Бондаренко, В.В., Методика навчання елементам техніки волейболу [Текст] : навчально-методичний посібник / Бондаренко, В.В., Ціпов’яз А.Т – Кременчук, 2018. 120с.
2. Гуска М.Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав[Текст]: навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Зубаль, М.В. Гуска, В.Й. Мазур- Кам’янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.
3. Задорожний, І.І. Волейбол. Навчання техніки гри [Текст] : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
4. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту)[Текст]: навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
5. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів [Текст] : підручник

/ М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.

1. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів [Текст]: навчальний посібник / Н.В. Стратій - ХНМУ, 2012 р. - 104 с.

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

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

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

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

План – конспект заняття № 9

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання»**

**Змістовий модуль 3.** «Спортивні ігри - «Волейбол»

**Мета**: оволодіти знаннями, уміннями, навичками.

# Задачі

1 Удосконалити техніку подачі м’яча. 2Удосконалити техніку виконання передачі м’яча.

3Сприятирозвиткушвидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості. 4Сприятиформуваннюцілеспрямованості та почуття колективізму.

**Місце проведення:** спортзал ВСП БМК ЗНТУ

**Спортивний інвентар:** волейбольні м’ячі, гімнастична стінка, секундомір,

свисток.

Час – 2 години

# Література

1. Бондаренко, В.В., Методика навчання елементам техніки волейболу [Текст] : навчально-методичний посібник / Бондаренко, В.В., Ціпов’яз А.Т – Кременчук, 2018. 120с.
2. Гуска М.Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав[Текст]: навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Зубаль, М.В. Гуска, В.Й. Мазур- Кам’янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.
3. Задорожний, І.І. Волейбол. Навчання техніки гри [Текст] : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
4. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту)[Текст]: навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
5. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів [Текст] : підручник

/ М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.

1. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів [Текст]: навчальний посібник / Н.В. Стратій - ХНМУ, 2012 р. - 104 с.

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ногами:Встаньте прямо, руки на талії. Почніть махати ногою вперед і назад, намагаючись піднімати ноги вище.   1. Згинання ніг : стати на ліву ногу, нахилившись вперед і зафіксувавши положення на обох руках, і підняти праву ногу; зігнути і розігнути ліву ногу; виконати аналогічну вправу для правої ноги. 2. Присідання: ноги на ширині плечей, руки на поясі початкове положення; присідати максимально глибоко на вдиху і займати початкове положення на видиху. | 15 раз  15 раз | Темп виконання середній  Зводить лопатки разом, відчуйте як розминаються м’язи грудей, плечей, спини. |
|  | 15 раз |  |
|  |  | Темп виконання середній |
|  | 15 раз |  |
|  |  | Темп виконання середній |
|  | 15 раз |  |
|  |  | Темп виконання середній |
|  |  | Темп виконання середній |
| **II** | **Основна частина** | **45'** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 8 | -передача м’яча зверху двома руками біля сітки, стоячи спиною до неї;  -  передачам’ячазверхудвомарукамиустрибку;  -прийомм’ячазнизудвомаруками;- виконаннянижньоїпередачінаточність. | 15' |  |
| 9 | -нижняпрямаподачам’яча; - верхняпрямаподачам’яча; - виконаннянижньоїпрямоїта верхньоїпрямої подачі м’ячанавлучність. | 15' |  |
| 10 | Контрольний тест:   * подача м’яча. ЗФП   -віджимання на брусах  -вихід силою на перекладині Навчальна гра | 20'  2 х макс  2 х макс |  |
| **ІІІ** | **Заключна частина** | 5' |  |
| 11 | Шикування | 30' | 000000000  х |
| 12 | Підведення підсумків | 3'30'' | Виділити найкращих |
| 13 | Домашнє завдання:  -віджимання від підлоги руки знаходяться на підставах на височині 10 сантиметрів  -підйоми ніг лежачи на підлозі  -  підйом ніг сидячи на стулі | 1'  2 х макс  2 х макс  2 х макс | Слідкувати за глибоким опусканням між підставами; слідкуємо за прямими ногами;  слідкуємо за прямими ногами; |

План – конспект заняття № 10

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання»**

**Змістовий модуль** «Спортивні ігри - «Волейбол»

**Мета**: оволодіти знаннями, уміннями, навичками.

# Задачі

1 Удосконалити техніку подачі м’яча. 2Удосконалити техніку виконання передач м’яча.

3Сприятирозвиткушвидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості. 4Сприятиформуваннюцілеспрямованості та почуття колективізму.

**Місце проведення:** спортзал ВСП БМК ЗНТУ

**Спортивний інвентар:** волейбольні м’ячі, гімнастична стінка, секундомір,

свисток.

Час – 2 години

# Література

1. Бондаренко, В.В., Методика навчання елементам техніки волейболу [Текст] : навчально-методичний посібник / Бондаренко, В.В., Ціпов’яз А.Т – Кременчук, 2018. 120с.
2. Гуска М.Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав[Текст]: навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Зубаль, М.В. Гуска, В.Й. Мазур- Кам’янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.
3. Задорожний, І.І. Волейбол. Навчання техніки гри [Текст] : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
4. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту)[Текст]: навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
5. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів [Текст] : підручник

/ М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.

1. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів [Текст]: навчальний посібник / Н.В. Стратій - ХНМУ, 2012 р. - 104 с.

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ногами:Встаньте прямо, руки на талії. Почніть махати ногою вперед і назад, намагаючись піднімати ноги вище.   1. Згинання ніг : стати на ліву ногу, нахилившись вперед і зафіксувавши положення на обох руках, і підняти праву ногу; зігнути і розігнути ліву ногу; виконати аналогічну вправу для правої ноги. 2. Присідання: ноги на ширині плечей, руки на поясі початкове положення; присідати максимально глибоко на вдиху і займати початкове положення на видиху. | 15 раз  15 раз | Темп виконання середній  Зводить лопатки разом, відчуйте як розминаються м’язи грудей, плечей, спини. |
|  | 15 раз |  |
|  |  | Темп виконання середній |
|  | 15 раз |  |
|  |  | Темп виконання середній |
|  | 15 раз |  |
|  |  | Темп виконання середній |
|  |  | Темп виконання середній |
| **II** | **Основна частина** | **45'** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 8 | -передача м’яча зверху двома руками біля сітки, стоячи спиною до неї;  -  передачам’ячазверхудвомарукамиустрибку;  -прийомм’ячазнизудвомаруками;- виконаннянижньоїпередачінаточність. | 15' |  |
| 9 | -нижняпрямаподачам’яча; - верхняпрямаподачам’яча; - виконаннянижньоїпрямоїта верхньоїпрямої подачі м’ячанавлучність. | 15' |  |
| 10 | ЗФП  -  віджимання на брусах  -вихід силою на перекладині  Навчальна гра | 20'  2 х макс  2 х макс |  |
| **ІІІ** | **Заключна частина** | 5' |  |
| 11 | Шикування | 30' | 000000000  х |
| 12 | Підведення підсумків | 3'30'' | Виділити найкращих |
| 13 | Домашнє завдання:  -віджимання від підлоги руки знаходяться на підставах на височині 10 сантиметрів  -підйоми ніг лежачи на підлозі  -  підйом ніг сидячи на стулі  -сидячи на підлозі нахил до прямих ніг | 1'  2 х макс  2 х макс  2 х макс  2 х 40 сек. | Слідкувати за глибоким опусканням між підставами; слідкуємо за прямими ногами;  слідкуємо за прямими ногами; |

План – конспект заняття № 11

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання»**

**Змістовий модуль 3.** «Спортивні ігри - «Волейбол»

**Мета**: оволодіти знаннями, уміннями, навичками.

# Задачі

1 Удосконалити техніку передачі м’яча. 2Закріпити техніку виконання вправ з ЗФП.

3Сприятирозвиткушвидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості. 4Сприятиформуваннюцілеспрямованості та почуття колективізму.

**Місце проведення:** спортзал ВСП БМК ЗНТУ

**Спортивний інвентар:** волейбольні м’ячі, гімнастична стінка, секундомір,

свисток.

Час – 2 години

# Література

1. Бондаренко, В.В., Методика навчання елементам техніки волейболу [Текст] : навчально-методичний посібник / Бондаренко, В.В., Ціпов’яз А.Т – Кременчук, 2018. 120с.
2. Гуска М.Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав[Текст]: навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Зубаль, М.В. Гуска, В.Й. Мазур- Кам’янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.
3. Задорожний, І.І. Волейбол. Навчання техніки гри [Текст] : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
4. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту)[Текст]: навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
5. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів [Текст] : підручник

/ М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.

1. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів [Текст]: навчальний посібник / Н.В. Стратій - ХНМУ, 2012 р. - 104 с.

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

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

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

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

План – конспект заняття № 12

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання»**

**Змістовий модуль** «Спортивні ігри - «Волейбол»

**Мета**: оволодіти знаннями, уміннями, навичками.

# Задачі

1 Удосконалити техніку захисту. 2Закріпити техніку виконання вправ з ЗФП.

3Сприятирозвиткушвидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості. 4Сприятиформуваннюцілеспрямованості та почуття колективізму.

**Місце проведення:** спортзал ВСП БМК ЗНТУ

**Спортивний інвентар:** волейбольні м’ячі, гімнастична стінка, секундомір,

свисток.

Час – 2 години

# Література

1. Бондаренко, В.В., Методика навчання елементам техніки волейболу [Текст] : навчально-методичний посібник / Бондаренко, В.В., Ціпов’яз А.Т – Кременчук, 2018. 120с.
2. Гуска М.Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав[Текст]: навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Зубаль, М.В. Гуска, В.Й. Мазур- Кам’янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.
3. Задорожний, І.І. Волейбол. Навчання техніки гри [Текст] : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
4. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту)[Текст]: навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
5. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів [Текст] : підручник

/ М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.

1. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів [Текст]: навчальний посібник / Н.В. Стратій - ХНМУ, 2012 р. - 104 с.

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

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

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

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

План – конспект заняття № 13

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання»**

**Змістовий модуль** «Спортивні ігри - «Волейбол»

**Мета**: оволодіти знаннями, уміннями, навичками.

# Задачі

1 Удосконалити техніку прийому м’яча. 2Закріпити техніку виконання вправ з ЗФП.

3Сприятирозвиткушвидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості. 4Сприятиформуваннюцілеспрямованості та почуття колективізму.

**Місце проведення:** спортзал ВСП БМК ЗНТУ

**Спортивний інвентар:** волейбольні м’ячі, гімнастична стінка, секундомір,

свисток.

Час – 2 години

# Література

1. Бондаренко, В.В., Методика навчання елементам техніки волейболу [Текст] : навчально-методичний посібник / Бондаренко, В.В., Ціпов’яз А.Т – Кременчук, 2018. 120с.
2. Гуска М.Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав[Текст]: навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Зубаль, М.В. Гуска, В.Й. Мазур- Кам’янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.
3. Задорожний, І.І. Волейбол. Навчання техніки гри [Текст] : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
4. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту)[Текст]: навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
5. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів [Текст] : підручник

/ М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.

1. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів [Текст]: навчальний посібник / Н.В. Стратій - ХНМУ, 2012 р. - 104 с.

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

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

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

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

План – конспект заняття № 14

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання»**

**Змістовий модуль** «Спортивні ігри - «Волейбол»

**Мета**: оволодіти знаннями, уміннями, навичками.

# Задачі

1 Повторити тактику командних дій. 2Удосконалити тактику блокування ударів.

3Сприятирозвиткушвидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості. 4Сприятиформуваннюцілеспрямованості та почуття колективізму.

**Місце проведення:** спортзал ВСП БМК ЗНТУ

**Спортивний інвентар:** волейбольні м’ячі, гімнастична стінка, секундомір,

свисток.

Час – 2 години

# Література

1. Бондаренко, В.В., Методика навчання елементам техніки волейболу [Текст] : навчально-методичний посібник / Бондаренко, В.В., Ціпов’яз А.Т – Кременчук, 2018. 120с.
2. Гуска М.Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав[Текст]: навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Зубаль, М.В. Гуска, В.Й. Мазур- Кам’янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.
3. Задорожний, І.І. Волейбол. Навчання техніки гри [Текст] : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
4. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту)[Текст]: навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
5. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів [Текст] : підручник

/ М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.

1. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів [Текст]: навчальний посібник / Н.В. Стратій - ХНМУ, 2012 р. - 104 с.

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

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

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

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

План – конспект заняття № 15

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання»**

**Змістовий модуль** «Спортивні ігри - «Волейбол»

**Мета**: оволодіти знаннями, уміннями, навичками.

# Задачі

1 Закріпити техніку передачи та прийому м’яча. 2Повторити техніку нападаючих ударів.

3Сприятирозвиткушвидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості. 4Сприятиформуваннюцілеспрямованості та почуття колективізму.

**Місце проведення:** спортзал спортзал ВСП БМК ЗНТУ

**Спортивний інвентар:** волейбольні м’ячі, гімнастична стінка, секундомір,

свисток.

Час – 2 години

# Література

1. Бондаренко, В.В., Методика навчання елементам техніки волейболу [Текст] : навчально-методичний посібник / Бондаренко, В.В., Ціпов’яз А.Т – Кременчук, 2018. 120с.
2. Гуска М.Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав[Текст]: навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Зубаль, М.В. Гуска, В.Й. Мазур- Кам’янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.
3. Задорожний, І.І. Волейбол. Навчання техніки гри [Текст] : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
4. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту)[Текст]: навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
5. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів [Текст] : підручник

/ М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.

1. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів [Текст]: навчальний посібник / Н.В. Стратій - ХНМУ, 2012 р. - 104 с.

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

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

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

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

План – конспект заняття № 16

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання»**

**Змістовий модуль** «Спортивні ігри - «Волейбол»

**Мета**: оволодіти знаннями, уміннями, навичками.

# Задачі

1 Удосконалити техніку передачи та прийому м’яча. 2Удосконалити техніку нападаючих ударів.

3Сприятирозвиткушвидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості. 4Сприятиформуваннюцілеспрямованості та почуття колективізму.

**Місце проведення:** спортзал ВСП БМК ЗНТУ

**Спортивний інвентар:** волейбольні м’ячі, гімнастична стінка, секундомір,

свисток.

Час – 2 години

# Література

1. Бондаренко, В.В., Методика навчання елементам техніки волейболу [Текст] : навчально-методичний посібник / Бондаренко, В.В., Ціпов’яз А.Т – Кременчук, 2018. 120с.
2. Гуска М.Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав[Текст]: навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Зубаль, М.В. Гуска, В.Й. Мазур- Кам’янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.
3. Задорожний, І.І. Волейбол. Навчання техніки гри [Текст] : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
4. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту)[Текст]: навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
5. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів [Текст] : підручник

/ М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.

1. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів [Текст]: навчальний посібник / Н.В. Стратій - ХНМУ, 2012 р. - 104 с.

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

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

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

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

План – конспект заняття № 17

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання»**

**Змістовий модуль** «Спортивні ігри - «Волейбол»

**Мета**: оволодіти знаннями, уміннями, навичками.

# Задачі

1 Закріпити техніку передачи та прийому м’яча. 2Повторити техніку нападаючих ударів.

3Сприятирозвиткушвидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості. 4Сприятиформуваннюцілеспрямованості та почуття колективізму.

**Місце проведення:** спортзал ВСП БМК ЗНТУ

**Спортивний інвентар:** волейбольні м’ячі, гімнастична стінка, секундомір,

свисток.

Час – 2 години

# Література

1. Бондаренко, В.В., Методика навчання елементам техніки волейболу [Текст] : навчально-методичний посібник / Бондаренко, В.В., Ціпов’яз А.Т – Кременчук, 2018. 120с.
2. Гуска М.Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав[Текст]: навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Зубаль, М.В. Гуска, В.Й. Мазур- Кам’янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.
3. Задорожний, І.І. Волейбол. Навчання техніки гри [Текст] : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
4. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту)[Текст]: навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
5. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів [Текст] : підручник

/ М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.

1. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів [Текст]: навчальний посібник / Н.В. Стратій - ХНМУ, 2012 р. - 104 с.

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

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

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

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

План – конспект заняття № 18

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання»**

**Змістовий модуль** «Спортивні ігри - «Волейбол»

**Мета**: оволодіти знаннями, уміннями, навичками.

# Задачі

1 Закріпити техніку передачі та прийому м’яча. 2Повторити техніку нападаючих ударів.

3Сприятирозвиткушвидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості. 4Сприятиформуваннюцілеспрямованості та почуття колективізму.

**Місце проведення:** спортзал ВСП БМК ЗНТУ

**Спортивний інвентар:** волейбольні м’ячі, гімнастична стінка, секундомір,

свисток.

Час – 2 години

# Література

1. Бондаренко, В.В., Методика навчання елементам техніки волейболу [Текст] : навчально-методичний посібник / Бондаренко, В.В., Ціпов’яз А.Т – Кременчук, 2018. 120с.
2. Гуска М.Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав[Текст]: навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Зубаль, М.В. Гуска, В.Й. Мазур- Кам’янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.
3. Задорожний, І.І. Волейбол. Навчання техніки гри [Текст] : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
4. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту)[Текст]: навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
5. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів [Текст] : підручник

/ М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.

1. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів [Текст]: навчальний посібник / Н.В. Стратій - ХНМУ, 2012 р. - 104 с.

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

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

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

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

План – конспект заняття № 19

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання»**

**Змістовий модуль** «Спортивні ігри - «Волейбол»

**Мета**: оволодіти знаннями, уміннями, навичками.

# Задачі

1 Удосконалити техніку передачі м’яча. 2Удосконалити техніку прийому м’яча.

3Сприятирозвиткушвидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості. 4Сприятиформуваннюцілеспрямованості та почуття колективізму.

**Місце проведення:** спортзал ВСП БМК ЗНТУ

**Спортивний інвентар:** волейбольні м’ячі, гімнастична стінка, секундомір,

свисток.

Час – 2 години

# Література

1. Бондаренко, В.В., Методика навчання елементам техніки волейболу [Текст] : навчально-методичний посібник / Бондаренко, В.В., Ціпов’яз А.Т – Кременчук, 2018. 120с.
2. Гуска М.Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав[Текст]: навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Зубаль, М.В. Гуска, В.Й. Мазур- Кам’янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.
3. Задорожний, І.І. Волейбол. Навчання техніки гри [Текст] : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
4. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту)[Текст]: навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
5. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів [Текст] : підручник

/ М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.

1. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів [Текст]: навчальний посібник / Н.В. Стратій - ХНМУ, 2012 р. - 104 с.

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

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

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

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

План – конспект заняття № 20

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання»**

**Змістовий модуль** «Спортивні ігри - «Волейбол»

**Мета**: оволодіти знаннями, уміннями, навичками.

# Задачі

1 Закріпити техніку подачі м’яча. 2Повторити техніку нападаючих ударів.

3Сприятирозвиткушвидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості. 4Сприятиформуваннюцілеспрямованості та почуття колективізму.

**Місце проведення:** спортзал ФКРКМ ДНУ імені О.Гончара

**Спортивний інвентар:** волейбольні м’ячі, гімнастична стінка, секундомір,

свисток.

Час – 2 години

# Література

1. Бондаренко, В.В., Методика навчання елементам техніки волейболу [Текст] : навчально-методичний посібник / Бондаренко, В.В., Ціпов’яз А.Т – Кременчук, 2018. 120с.
2. Гуска М.Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав[Текст]: навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Зубаль, М.В. Гуска, В.Й. Мазур- Кам’янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.
3. Задорожний, І.І. Волейбол. Навчання техніки гри [Текст] : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
4. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту)[Текст]: навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
5. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів [Текст] : підручник

/ М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.

1. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів [Текст]: навчальний посібник / Н.В. Стратій - ХНМУ, 2012 р. - 104 с.

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

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

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

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

План – конспект заняття № 21

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання»**

**Змістовий модуль** «Спортивні ігри - «Волейбол»

**Мета**: оволодіти знаннями, уміннями, навичками.

# Задачі

1 Закріпити техніку командних дій. 2Повторити техніку відбивання м’яча.

3Сприятирозвиткушвидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості. 4Сприятиформуваннюцілеспрямованості та почуття колективізму.

**Місце проведення:** спортзал ВСП БМК ЗНТУ

**Спортивний інвентар:** волейбольні м’ячі, гімнастична стінка, секундомір,

свисток.

Час – 2 години

# Література

1. Бондаренко, В.В., Методика навчання елементам техніки волейболу [Текст] : навчально-методичний посібник / Бондаренко, В.В., Ціпов’яз А.Т – Кременчук, 2018. 120с.
2. Гуска М.Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав[Текст]: навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Зубаль, М.В. Гуска, В.Й. Мазур- Кам’янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.
3. Задорожний, І.І. Волейбол. Навчання техніки гри [Текст] : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
4. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту)[Текст]: навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
5. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів [Текст] : підручник

/ М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.

1. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів [Текст]: навчальний посібник / Н.В. Стратій - ХНМУ, 2012 р. - 104 с.

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

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

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

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