

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”  
Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи  
О.Б.Жильцов  
« 04 » 09 2017 р.



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

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту



2017 - 2018 р.

Робоча програма «Спортивні ігри і методика їх викладання( Волейбол і методика його викладання)» для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт , 2017 рік – 52 с.

Розробники: Косік Микола Сергійович, доцент кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту,  
Косік Наталія Леонідівна старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

Протокол №1 від «29» серпня 2017 року

Завідувач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

 Л.В.Ясько

Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.

Заступник директора з науково-методичної та навчальної роботи

 О.С. Комоцька

© Університет Грінченка, 2017 рік

©Косік М.

©Косік Н.Л., 2017 рік

## ЗМІСТ

Пояснювальна записка .....	4-6
Структура програми навчальної дисципліни	
I. Опис предмета навчальної дисципліни .....	7
II. Тематичний план навчальної дисципліни.....	8-10
III. Програма .....	10-14
IV. Навчально – методична карта дисципліни.....	15-16
V. Плани практичних занять.....	17-43
VI. Карта самостійної роботи бакалавра.....	43-46
VII. Система поточного і підсумкового контролю.....	46-48
VIII. Методи навчання.....	48
IX. Методичне забезпечення курсу.....	49
X. Об’ємні вимоги до курсу .....	49
XI. Рекомендована література	
Основна .....	49-51
Додаткова.....	52

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

### **Завдання курсу:**

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

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

*Змістом теоретичних занять є:*

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

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

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

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

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

- знати значення та місце спортивних ігор у загально - освітній

школі;

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

# СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

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

### Волейбол і методика його викладання.

Курс:	Напрямок, спеціальність, освітньо- кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS:</p> <p>4кредити</p> <p>Змістові модулі: 2 модулі</p> <p>Загальний обсяг дисципліни (години):</p> <p><b>120</b></p> <p>Тижневих годин:</p> <p>2 години</p>	<p>Галузь знань:</p> <p>01 Освіта</p> <p>Спеціальність:</p> <p>017 Фізична культура і спорт</p> <p>Освітній рівень:</p>	<p>Нормативна</p> <p><b>Рік підготовки: 2.</b></p> <p><b>Семестр: 3.</b></p> <p><b>Кількість контактних годин:36</b></p> <p><b>Лекції (теоретична підготовка):2 години</b></p> <p><b>Практичні заняття: 34години</b></p> <p><b>Самостійна робота: 20годин</b></p> <p><b>Модульний контроль: 4 години</b></p> <p><b>Семестр: 4.</b></p> <p><b>Кількість контактних годин:36</b></p> <p><b>Лекції (теоретична підготовка):2 години</b></p> <p><b>Практичні заняття: 34години</b></p> <p><b>Самостійна робота: 20годин</b></p> <p><b>Модульний контроль: 4 години</b></p> <p><b>Вид контролю: залік</b></p>

## II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### Волейбол і методика його викладання

#### I семестр

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



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

## II семестр

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

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

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

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

#### **Змістовий модуль І**

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

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

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

#### **Практичне заняття №1**

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

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

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

### **Практичне заняття №2-4**

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

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

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

### **Практичне заняття №.5-6**

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

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

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

### **Практичне заняття №.7-8**

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

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

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

### **Модульний контроль № 1.**

Класифікація техніки та тактики волейболу.

### **Практичне заняття №.9**

Ознайомлення з технікою гри у нападі: нападаючий удар.

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

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

### **Практичне заняття №10-11**

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

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

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

### **Практичне заняття №12**

Ознайомлення та навчання техніці гри у захисті: блокування.

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

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

### **Практичне заняття №13**

Ознайомлення та навчання тактичним діям у нападі та захисті.

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

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

### **Практичне заняття №14-17.**

Навчальні ігри

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

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

### **Модульний контроль № 2.**

Практичні тести (технічні прийоми нападу та захисту).

## **Змістовий модуль II.**

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

### **Лекція №2**

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

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

### **Практичне заняття №1**

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

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

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

### **Практичне заняття №2.**

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

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

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

### **Практичне заняття №3-4**

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

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

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

### **Практичне заняття №5**

Методика навчання техніці гри у нападі: нападаючий удар.

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

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

### **Практичне заняття №6**

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

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

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

### **Практичне заняття №7**

Методика навчання тактичним діям у захисті: блокування.

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

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

### **Практичне заняття №.8**

Методика навчання тактиці гри у нападі та захисті.

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

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

### **Модульна контрольна робота №1**

Методика навчання технічним прийомам волейболу у нападі та захисті.

### **Практичне заняття №.9-10**

Методика проведення уроку з волейболу

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

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

### **Практичне заняття №.11-13**

Проведення окремих частин уроку з Волейболу. Навчальна практика

**Засоби:** загально-розвиваючі вправи, переміщення,

,стрибки,зупинки,повороти;вправи з м'ячами, ігри.

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

### **Модульна контрольна робота№**

Методика проведення уроку з волейболу

### **Практичне заняття №.14-17**

Проведення змагань волейболу. Практика суддівства змагань.

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

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

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

**1курс 1 семестр**

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

Тиждень	1	1	2-4	5-6	7-8	9	10-11	12	13	14-17
Модулі	Змістовий модуль I									
Назва модуля	Основні технічні прийоми та тактичні дії гри волейбол.									
Кількість балів за модуль	163 бала									
Лекції	1 б.									
Теми лекцій	<b>Лекція№1-</b> Спортивні ігри у системі фізичного виховання. Місце та значення волейболу в системі фізичного виховання.									
Практичні заняття		1 б.	36.+20б.	2 б.+10б.	2 б.+10б.	1 б.	2 б.+10б.	1б	1 б.	4 б.+20б.
Теми семінарських, практичних занять		<b>Практичне заняття №1</b> Ознайомлення та навчання техніці гри у нападі: стійкі і переміщення	<b>Практичне заняття №2-4</b> Ознайомлення та навчання техніці гри у нападі: передачі та прийоми м'яча.	<b>Практичне заняття №.5-6</b> Ознайомлення та навчання техніці гри у нападі: нижні подачі м'яча.	<b>Практичне заняття №.7-8</b> Ознайомлення та навчання техніці гри у нападі: верхні подачі м'яча.	<b>Практичне заняття №.9</b> Ознайомлення з гри у нападі: нападаючий удар.	<b>Практичне заняття №10-11</b> Ознайомлення та навчання техніці гри у захисті: прийом м'яча з подач та нападаючих ударів.	<b>Практичне заняття №12</b> Ознайомлення та навчання техніці гри у захисті: блокування.	<b>Практичне заняття №13</b> Ознайомлення та навчання тактичним діям у нападі та захисту.	<b>Практичне заняття №14-17.</b> Навчальні ігри
Самостійна робота	5 б.			5 б.	5 б.		5б.	5б.		
Поточний контроль						25 б.				25 б.

## 1 курс 2 семестр

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

Тиждень	1	1	2	3-4	5	6	7	8	9-10	11-13	14-17
Модулі	Змістовий модуль II										
Назва модуля	Методика навчання технічним прийомам та ігровим діям у волейболі.										
Кількість балів за модуль	213 балів										
Лекції	1 б.										
Теми лекцій	Лекція №2 Методика навчання основним технічним прийомам та тактичним діям гри у волейбол. Методика організації та проведення уроку з Волейболу. Організація та проведення різних видів змагань з Волейболу.										
Практичні заняття		1 б.	1 б.+10б.	2 б.+10б.	1 б	1 б+ 10 б..	1б	1 б.	2б.+ 10 б.	3 б.+10б.	4 б.+20 б.
Теми семінарських, практичних занять		<b>Практичне заняття №1</b> Методика навчання технічній гри у нападі:	<b>Практичне заняття №2.</b> Методика навчання техніці гри у нападі: передачі та прийом м'яча	<b>Практичне заняття №.3-4-</b> Методика навчання техніці гри у нападі: подачі м'яча.	<b>Практичне заняття №.5</b> Методика навчання техніці гри у нападі: нападаючий удар	<b>Практичне заняття №6</b> Методика навчання техніці гри у захисті: прийом м'яча з подачі та нападаючих ударів.	<b>Практичне заняття №7</b> Методика навчання тактичним діям у захисті: блокування.	<b>Практичне заняття №8</b> Методика навчання тактиці гри у нападі та захисті.	<b>Практичне заняття №9-10</b> Методика проведення уроку з волейболу	<b>Практичне заняття №11-13</b> Проведення окремих частин уроку з волейболу. Навчальна практика	<b>Практичне заняття №14-17</b> Проведення змагань Волейболу. Практика суддівства змагань
Самостійна робота		5 б.	5б.	5 б.+5б.	5 б.+5б.	5б.	5б.+5б.	5б.	5 б.+5б.	5 б.+5б.	5 б.
Поточний контроль								25 б.		25 б.	



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

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

**Практичне заняття №1**

Ознайомлення та навчання техніці гри у нападі:

**План заняття:**

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

**Рекомендована література:**

**Основна:**

1. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры/[ Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, В.В. Костюков, В.Г Кувшинников.,и др.] ; под ред. А. В Беляева, М.В. Савина. – Москва: Спорт, 2000. – 368с.
2. Виера Б.Л. Волейбол: шаги к успеху:практическое руководство для начинающих/ Фергюсон Б.Д. – Москва: АТС, 2006. — 165с.
3. В.Ю Шнейдер Методика обучения игры в волейбол: методическое пособие / В.Ю Шнейдер.— Липецк: Книжный клуб 36,6, 2007. — 56с.
4. Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: методическое пособие/ Мезенцева Н.В. –Харьков: ХНАМГ, 2009. — 76 с.
5. Морозовський О.Л. Біомеханічні основи, особливості та методика навчання техніці волейболу: методичні вказівки/ Морозовський О.Л. –Харьків: ХНАМГ, 2009. –76 с.
6. Дубенчук А.І. Волейбол. / Дубенчук А.І. –Київ: Ранок,2010. – 112с.
7. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх

навчальних закладів 5 – 9 класи Круцевич Т.Ю. та інші. – К. : Ранок, 2012. – 213 с.

8. Офіційні волейбольні правила 2013 – 2016 : схвалені тридцять третім конгресом ФІБА. – К., 2012. – 83 с.

#### **Додаткова:**

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

### **Практичне заняття №2,3,4**

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

#### **План заняття:**

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

7. Передача м'яча різними способами: двома руками зверху, однією зверху:

- в опорі;
- у стрибку після переміщень;

8. Навчальна гра.

### **Рекомендована література:**

#### **Основна:**

1. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры/[ Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, В.В. Костюков, В.Г. Кувшинников., и др.] ; под ред. А. В. Беляева, М.В. Савина. – Москва: Спорт, 2000. – 368с.
2. Виера Б.Л. Волейбол: шаги к успеху: практическое руководство для начинающих/ Фергюсон Б.Д. – Москва: АТС, 2006. — 165с.
3. В.Ю Шнейдер Методика обучения игры в волейбол: методическое пособие / В.Ю Шнейдер.— Липецк: Книжный клуб 36,6, 2007. — 56с.
4. Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: методическое пособие/ Мезенцева Н.В. –Харьков: ХНАМГ, 2009. — 76 с.
5. Морозовський О.Л. Біомеханічні основи, особливості та методика навчання техніці волейболу: методичні вказівки/ Морозовський О.Л. –Харьків: ХНАМГ, 2009. –76 с.
6. Дубенчук А.І. Волейбол. / Дубенчук А.І. –Київ: Ранок, 2010. – 112с.
7. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5 – 9 класи Круцевич Т.Ю. та інші. – К. : Ранок, 2012. – 213 с.
8. Офіційні волейбольні правила 2013 – 2016 : схвалені тридцять третім конгресом ФІБА. – К., 2012. – 83 с.

#### **Додаткова:**

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

«Высшая школа», – 1983. – 176 с.

15. Фурманов А.Г. Волейбол в школе / А.Г. Фурманов. – К.: Радянська школа, – 1987. – 184 с.

16. Хапко В.Е. Волейбол юнным / В.Е. Хапко. – К : «Здоровье», 1987. – 120 с.

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

### **Практичне заняття №.5-6**

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

#### **План заняття:**

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

#### **Рекомендована література:**

##### **Основна:**

1. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры/[ Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, В.В. Костюков, В.Г Кувшинников.,и др.] ; под ред. А. В Беляева, М.В. Савина. – Москва: Спорт, 2000. – 368с.
2. Виера Б.Л. Волейбол: шаги к успеху:практическое руководство для начинающих/ Фергюсон Б.Д. – Москва: АТС, 2006. — 165с.
3. В.Ю Шнейдер Методика обучения игры в волейбол: методическое пособие / В.Ю Шнейдер.— Липецк: Книжный клуб 36,6, 2007. — 56с.
4. Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: методическое пособие/ Мезенцева Н.В. –Харьков: ХНАМГ, 2009. — 76 с.
5. Морозовський О.Л. Біомеханічні основи, особливості та методика навчання техніці волейболу:методичні вказівки/ Морозовський О.Л. –Харьків: ХНАМГ, 2009. –76 с.
6. Дубенчук А.І. Волейбол. / Дубенчук А.І. –Київ: Ранок,2010. – 112с.
7. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх

навчальних закладів 5 – 9 класи Круцевич Т.Ю. та інші. – К. : Ранок, 2012. – 213 с.

8. Офіційні волейбольні правила 2013 – 2016 : схвалені тридцять третім конгресом ФІБА. – К., 2012. – 83 с.

**Додаткова:**

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

**Практичне заняття №.7-8**

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

**План заняття:**

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

**Рекомендована література:**

**Основна:**

1. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры/[ Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, В.В. Костюков, В.Г Кувшинников.,и др.] ; под ред. А. В Беяева, М.В. Савина. – Москва: Спорт, 2000. – 368с.
2. Виера Б.Л. Волейбол: шаги к успеху:практическое руководство для начинающих/ Фергюсон Б.Д. – Москва: АТС, 2006. — 165с.

3. В.Ю Шнейдер Методика обучения игры в волейбол: методическое пособие / В.Ю Шнейдер.— Липецк: Книжный клуб 36,6, 2007. — 56с.
4. Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: методическое пособие/ Мезенцева Н.В. –Харьков: ХНАМГ, 2009. — 76 с.
5. Морозовський О.Л. Біомеханічні основи, особливості та методика навчання техніці волейболу: методичні вказівки/ Морозовський О.Л. –Харьків: ХНАМГ, 2009. –76 с.
6. Дубенчук А.І. Волейбол. / Дубенчук А.І. –Київ: Ранок,2010. – 112с.
7. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5 – 9 класи Круцевич Т.Ю. та інші. – К. : Ранок, 2012. – 213 с.
8. Офіційні волейбольні правила 2013 – 2016 : схвалені тридцять третім конгресом ФІБА. – К., 2012. – 83 с.

**Додаткова:**

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

**Практичне заняття №9**

Ознайомлення та навчання техніці гри у нападі: атакуючі удари.

**План заняття:**

1. Ходьба, біг, стрибки, загально розвиваючі вправи, спеціальні вправи;

2. Переміщення волейболістів;
3. Вправи з м'ячами;
4. Атакуючи удари:
  - За напрямом атаки: удари по руху гравця, удари з переведенням;
  - За швидкістю руху м'яча: силові, кистьові, обманні.
  - За технікою виконання: прямі, бокові.
5. Навчальна гра.

### **Рекомендована література:**

#### **Основна:**

1. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры/[ Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, В.В. Костюков, В.Г. Кувшинников., и др.] ; под ред. А. В. Беляева, М.В. Савина. – Москва: Спорт, 2000. – 368с.
2. Виера Б.Л. Волейбол: шаги к успеху: практическое руководство для начинающих/ Фергюсон Б.Д. – Москва: АТС, 2006. — 165с.
3. В.Ю Шнейдер Методика обучения игры в волейбол: методическое пособие / В.Ю Шнейдер.— Липецк: Книжный клуб 36,6, 2007. — 56с.
4. Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: методическое пособие/ Мезенцева Н.В. –Харьков: ХНАМГ, 2009. — 76 с.
5. Морозовський О.Л. Біомеханічні основи, особливості та методика навчання техніці волейболу: методичні вказівки/ Морозовський О.Л. –Харьків: ХНАМГ, 2009. –76 с.
6. Дубенчук А.І. Волейбол. / Дубенчук А.І. –Київ: Ранок,2010. – 112с.
7. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5 – 9 класи Круцевич Т.Ю. та інші. – К. : Ранок, 2012. – 213 с.
8. Офіційні волейбольні правила 2013 – 2016 : схвалені тридцять третім конгресом ФІБА. – К., 2012. – 83 с.

#### **Додаткова:**

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

«Высшая школа», – 1983. – 176 с.

15. Фурманов А.Г. Волейбол в школе / А.Г. Фурманов. – К.: Радянська школа, – 1987. – 184 с.

16. Хапко В.Е. Волейбол юным / В.Е. Хапко. – К : «Здоровье», 1987. – 120 с.

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

### **Практичне заняття №10-11**

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

#### **План заняття:**

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

#### **Рекомендована література:**

##### **Основна:**

1. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры/[ Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, В.В. Костюков, В.Г Кувшинников.,и др.] ; под ред. А. В Беляева, М.В. Савина. – Москва: Спорт, 2000. – 368с.
2. Виера Б.Л. Волейбол: шаги к успеху:практическое руководство для начинающих/ Фергюсон Б.Д. – Москва: АТС, 2006. — 165с.
3. В.Ю Шнейдер Методика обучения игры в волейбол: методическое пособие / В.Ю Шнейдер.— Липецк: Книжный клуб 36,6, 2007. — 56с.
4. Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: методическое пособие/ Мезенцева Н.В. –Харьков: ХНАМГ, 2009. — 76 с.
5. Морозовський О.Л. Біомеханічні основи, особливості та методика навчання техніці волейболу: методичні вказівки/ Морозовський О.Л. –Харьків: ХНАМГ, 2009. –76 с.



6. Дубенчук А.І. Волейбол. / Дубенчук А.І. –Київ: Ранок,2010. – 112с.
7. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5 – 9 класи Круцевич Т.Ю. та інші. – К. : Ранок, 2012. – 213 с.
8. Офіційні волейбольні правила 2013 – 2016 : схвалені тридцять третім конгресом ФІБА. – К., 2012. – 83 с.

#### **Додаткова:**

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

### **Практичне заняття №12**

Ознайомлення та навчання техніці гри у захисті: блокування.

#### **План заняття:**

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

#### **Рекомендована література:**

**Основна:**

1. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры/[ Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, В.В. Костюков, В.Г Кувшинников.,и др.] ; под ред. А. В Беляева, М.В. Савина. – Москва: Спорт, 2000. – 368с.
2. Виера Б.Л. Волейбол: шаги к успеху:практическое руководство для начинающих/ Фергюсон Б.Д. – Москва: АТС, 2006. — 165с.
3. В.Ю Шнейдер Методика обучения игры в волейбол: методическое пособие / В.Ю Шнейдер.— Липецк: Книжный клуб 36,6, 2007. — 56с.
4. Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: методическое пособие/ Мезенцева Н.В. –Харьков: ХНАМГ, 2009. — 76 с.
5. Морозовський О.Л. Біомеханічні основи, особливості та методика навчання техніці волейболу: методичні вказівки/ Морозовський О.Л. –Харьків: ХНАМГ, 2009. –76 с.
6. Дубенчук А.І. Волейбол. / Дубенчук А.І. –Київ: Ранок,2010. – 112с.
7. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5 – 9 класи Круцевич Т.Ю. та інші. – К. : Ранок, 2012. – 213 с.
8. Офіційні волейбольні правила 2013 – 2016 : схвалені тридцять третім конгресом ФІБА. – К., 2012. – 83 с.

**Додаткова:**

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

### Практичне заняття №13

Ознайомлення та навчання тактичним діям у нападі і захисті.

#### План заняття:

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

#### Рекомендована література:

##### Основна:

1. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры/[ Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, В.В. Костюков, В.Г Кувшинников.,и др.] ; под ред. А. В Беяева, М.В. Савина. – Москва: Спорт, 2000. – 368с.
2. Виера Б.Л. Волейбол: шаги к успеху:практическое

- руководство для начинающих/ Фергюсон Б.Д. – Москва: АТС, 2006. — 165с.
3. В.Ю Шнейдер Методика обучения игры в волейбол: методическое пособие / В.Ю Шнейдер.— Липецк: Книжный клуб 36,6, 2007. — 56с.
  4. Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: методическое пособие/ Мезенцева Н.В. –Харьков: ХНАМГ, 2009. — 76 с.
  5. Морозовський О.Л. Біомеханічні основи, особливості та методика навчання техніці волейболу: методичні вказівки/ Морозовський О.Л. –Харьків: ХНАМГ, 2009. –76 с.
  6. Дубенчук А.І. Волейбол. / Дубенчук А.І. –Київ: Ранок,2010. – 112с.
  7. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5 – 9 класи Круцевич Т.Ю. та інші. – К. : Ранок, 2012. – 213 с.
  8. Офіційні волейбольні правила 2013 – 2016 : схвалені тридцять третім конгресом ФІБА. – К., 2012. – 83 с.

**Додаткова:**

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

**Практичне заняття №14-17.**

Навчальні ігри

**План заняття:**

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

### **Рекомендована література:**

#### **Основна:**

1. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры/[ Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, В.В. Костюков, В.Г Кувшинников.,и др.] ; под ред. А. В Беяева, М.В. Савина. – Москва: Спорт, 2000. – 368с.
2. Виера Б.Л. Волейбол: шаги к успеху:практическое руководство для начинающих/ Фергюсон Б.Д. – Москва: АТС, 2006. — 165с.
3. В.Ю Шнейдер Методика обучения игры в волейбол: методическое пособие / В.Ю Шнейдер.— Липецк: Книжный клуб 36,6, 2007. — 56с.
4. Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: методическое пособие/ Мезенцева Н.В. –Харьков: ХНАМГ, 2009. — 76 с.
5. Морозовський О.Л. Біомеханічні основи, особливості та методика навчання техніці волейболу: методичні вказівки/ Морозовський О.Л. –Харьків: ХНАМГ, 2009. –76 с.
6. Дубенчук А.І. Волейбол. / Дубенчук А.І. –Київ: Ранок,2010. – 112с.
7. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5 – 9 класи Круцевич Т.Ю. та інші. – К. : Ранок, 2012. – 213 с.
8. Офіційні волейбольні правила 2013 – 2016 : схвалені тридцять третім конгресом ФІБА. – К., 2012. – 83 с.

#### **Додаткова:**

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

«Высшая школа», – 1983. – 176 с.

15. Фурманов А.Г. Волейбол в школе / А.Г. Фурманов. – К.: Радянська школа, – 1987. – 184 с.

16. Хапко В.Е. Волейбол юнным / В.Е. Хапко. – К : «Здоровье», 1987. – 120 с.

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

## **Змістовий модуль II.**

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

#### **Практичне заняття №1**

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

#### **План заняття:**

1. Загально- розвиваючі вправи.
2. Спеціальні вправи;
3. Методика навчання переміщень гравців по майданчику:  
Підвідні вправи:
  - Переміщення на місці (повороти, викрокування)
  - Переміщення гравців по майданчику (ходьба приставними кроками, біг на зігнутих ногах, півоти вправо та вліво, стрибки)
 Спеціальні вправи:
  - Поєднання різних способів переміщень
  - Переміщення в різні сторони за сигналом викладача.
4. Навчальна гра.

#### **Рекомендована література:**

##### **Основна:**

1. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры/[ Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, В.В. Костюков, В.Г Кувшинников.,и др.] ; под ред. А. В Беяева, М.В. Савина. – Москва: Спорт, 2000. – 368с.
2. Виера Б.Л. Волейбол: шаги к успеху:практическое руководство для начинающих/ Фергюсон Б.Д. – Москва: АТС, 2006. — 165с.
3. В.Ю Шнейдер Методика обучения игры в волейбол: методическое пособие / В.Ю Шнейдер.— Липецк: Книжный клуб 36,6, 2007. — 56с.

4. Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: методическое пособие/ Мезенцева Н.В. –Харьков: ХНАМГ, 2009. — 76 с.
5. Морозовський О.Л. Біомеханічні основи, особливості та методика навчання техніці волейболу: методичні вказівки/ Морозовський О.Л. –Харьків: ХНАМГ, 2009. –76 с.
6. Дубенчук А.І. Волейбол. / Дубенчук А.І. –Київ: Ранок,2010. – 112с.
7. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5 – 9 класи Круцевич Т.Ю. та інші. – К. : Ранок, 2012. – 213 с.
8. Офіційні волейбольні правила 2013 – 2016 : схвалені тридцять третім конгресом ФІБА. – К., 2012. – 83 с.

**Додаткова:**

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

## **Практичне заняття №2.**

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

### **План заняття:**

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

- Імітаційні вправи;
  - Вправи з м'ячами.
- Спеціальні вправи:
- Вправи з м'ячами.

4. Навчальна гра.

#### **Рекомендована література:**

##### **Основна:**

1. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры/[ Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, В.В. Костюков, В.Г. Кувшинников.,и др.] ; под ред. А. В. Беяева, М.В. Савина. – Москва: Спорт, 2000. – 368с.
2. Виера Б.Л. Волейбол: шаги к успеху: практическое руководство для начинающих/ Фергюсон Б.Д. – Москва: АТС, 2006. — 165с.
3. В.Ю Шнейдер Методика обучения игры в волейбол: методическое пособие / В.Ю Шнейдер.— Липецк: Книжный клуб 36,6, 2007. — 56с.
4. Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: методическое пособие/ Мезенцева Н.В. –Харьков: ХНАМГ, 2009. — 76 с.
5. Морозовський О.Л. Біомеханічні основи, особливості та методика навчання техніці волейболу: методичні вказівки/ Морозовський О.Л. –Харьків: ХНАМГ, 2009. –76 с.
6. Дубенчук А.І. Волейбол. / Дубенчук А.І. –Київ: Ранок,2010. – 112с.
7. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5 – 9 класи Круцевич Т.Ю. та інші. – К. : Ранок, 2012. – 213 с.
8. Офіційні волейбольні правила 2013 – 2016 : схвалені тридцять третім конгресом ФІБА. – К., 2012. – 83 с.

##### **Додаткова:**

11. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания / Ю.И. Портных. – М. : ФиС, 1986. – 146 с.
12. Слупский Л.Н. Волейбол / Л.Н. Слупский. – М.: ФиС., 1984. – 126 с.
13. Фидлер М.И. Волейбол / М.И. Фидлер. – М.: ФиС, 1982. – 148 с.
14. Фурманов В.Г. Студенческий волейбол / В.Г. Фурманов. – Минск : «Высшая школа», – 1983. – 176 с.



15. Фурманов А.Г. Волейбол в школе / А.Г. Фурманов. – К.: Радянська школа, – 1987. – 184 с.
16. Хапко В.Е. Волейбол юнным / В.Е. Хапко. – К : «Здоровье», 1987. – 120 с.
17. Чехов О.С. Основы волейбола / О.С. Чехов. – М.: ФИС, 1983.

### 1. Практичне заняття №.3-4

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

#### План заняття:

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

#### Рекомендована література:

##### Основна:

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

7. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5 – 9 класи Круцевич Т.Ю. та інші. – К. : Ранок, 2012. – 213 с.
8. Офіційні волейбольні правила 2013 – 2016 : схвалені тридцять третім конгресом ФІБА. – К., 2012. – 83 с.

**Додаткова:**

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

### **Практичне заняття №.5**

Методика навчання техніці гри у нападі: нападаючий удар

#### **План заняття:**

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

#### **Рекомендована література:**

**Основна:**

1. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры/[ Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, В.В. Костюков, В.Г Кувшинников.,и др.] ; под ред. А. В Беляева,

- М.В. Савина. – Москва: Спорт, 2000. – 368с.
2. Виера Б.Л. Волейбол: шаги к успеху: практическое руководство для начинающих/ Фергюсон Б.Д. – Москва: АТС, 2006. — 165с.
  3. В.Ю Шнейдер Методика обучения игры в волейбол: методическое пособие / В.Ю Шнейдер.— Липецк: Книжный клуб 36,6, 2007. — 56с.
  4. Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: методическое пособие/ Мезенцева Н.В. –Харьков: ХНАМГ, 2009. — 76 с.
  5. Морозовський О.Л. Біомеханічні основи, особливості та методика навчання техніці волейболу: методичні вказівки/ Морозовський О.Л. –Харьків: ХНАМГ, 2009. –76 с.
  6. Дубенчук А.І. Волейбол. / Дубенчук А.І. –Київ: Ранок,2010. – 112с.
  7. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5 – 9 класи Круцевич Т.Ю. та інші. – К. : Ранок, 2012. – 213 с.
  8. Офіційні волейбольні правила 2013 – 2016 : схвалені тридцять третім конгресом ФІБА. – К., 2012. – 83 с.

1. 112с.

**Додаткова:**

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

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

#### План заняття:

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

#### Рекомендована література:

##### Основна:

1. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры/[ Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, В.В. Костюков, В.Г. Кувшинников.,и др.] ; под ред. А. В. Беляева, М.В. Савина. – Москва: Спорт, 2000. – 368с.
2. Виера Б.Л. Волейбол: шаги к успеху: практическое руководство для начинающих/ Фергюсон Б.Д. – Москва: АТС, 2006. — 165с.
3. В.Ю Шнейдер Методика обучения игры в волейбол: методическое пособие / В.Ю Шнейдер.— Липецк: Книжный клуб 36,6, 2007. — 56с.
4. Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: методическое пособие/ Мезенцева Н.В. –Харьков: ХНАМГ, 2009. — 76 с.
5. Морозовський О.Л. Біомеханічні основи, особливості та методика навчання техніці волейболу: методичні вказівки/ Морозовський О.Л. –Харьків: ХНАМГ, 2009. –76 с.
6. Дубенчук А.І. Волейбол. / Дубенчук А.І. –Київ: Ранок,2010. – 112с.
7. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5 – 9 класи Круцевич Т.Ю. та інші. – К. : Ранок, 2012. – 213 с.
8. Офіційні волейбольні правила 2013 – 2016 : схвалені тридцять третім конгресом ФІБА. – К., 2012. – 83 с.

**Додаткова:**

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

**Практичне заняття №7**

Методика навчання технічному прийому у захисті: блокування

**План заняття:**

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

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

1. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры/[ Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, В.В. Костюков, В.Г. Кувшинников.,и др.] ; под ред. А. В. Беляева, М.В. Савина. – Москва: Спорт, 2000. – 368с.
2. Виера Б.Л. Волейбол: шаги к успеху: практическое руководство для начинающих/ Фергюсон Б.Д. – Москва: АТС, 2006. — 165с.

3. В.Ю Шнейдер Методика обучения игры в волейбол: методическое пособие / В.Ю Шнейдер.— Липецк: Книжный клуб 36,6, 2007. — 56с.
4. Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: методическое пособие/ Мезенцева Н.В. –Харьков: ХНАМГ, 2009. — 76 с.
5. Морозовський О.Л. Біомеханічні основи, особливості та методика навчання техніці волейболу: методичні вказівки/ Морозовський О.Л. –Харьків: ХНАМГ, 2009. –76 с.
6. Дубенчук А.І. Волейбол. / Дубенчук А.І. –Київ: Ранок,2010. – 112с.
7. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5 – 9 класи Круцевич Т.Ю. та інші. – К. : Ранок, 2012. – 213 с.
8. Офіційні волейбольні правила 2013 – 2016 : схвалені тридцять третім конгресом ФІБА. – К., 2012. – 83 с.

**Додаткова:**

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

### **Практичне заняття №8**

Методика навчання тактиці гри у захисті і нападі

#### **План заняття:**

1. Загально- розвиваючі вправи.

2. Спеціальні вправи;

3. Методика навчання:

- Підвідні вправи:
  - Імітаційні вправи без м'яча;
  - Імітаційні вправи з м'ячем;
- Спеціальні вправи:
  - Індивідуальні дії у нападі, захисті;
  - Групові дії у нападі, захисті;
  - Командні дії у нападі, захисті;

5. Навчальна гра.

### **Рекомендована література:**

#### **Основна:**

1. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры/[ Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, В.В. Костюков, В.Г. Кувшинников.,и др.] ; под ред. А. В. Беляева, М.В. Савина. – Москва: Спорт, 2000. – 368с.
2. Виера Б.Л. Волейбол: шаги к успеху: практическое руководство для начинающих/ Фергюсон Б.Д. – Москва: АТС, 2006. — 165с.
3. В.Ю Шнейдер Методика обучения игры в волейбол: методическое пособие / В.Ю Шнейдер.— Липецк: Книжный клуб 36,6, 2007. — 56с.
4. Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: методическое пособие/ Мезенцева Н.В. –Харьков: ХНАМГ, 2009. — 76 с.
5. Морозовський О.Л. Біомеханічні основи, особливості та методика навчання техніці волейболу: методичні вказівки/ Морозовський О.Л. –Харьків: ХНАМГ, 2009. –76 с.
6. Дубенчук А.І. Волейбол. / Дубенчук А.І. –Київ: Ранок,2010. – 112с.
7. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5 – 9 класи Круцевич Т.Ю. та інші. – К. : Ранок, 2012. – 213 с.
8. Офіційні волейбольні правила 2013 – 2016 : схвалені тридцять третім конгресом ФІБА. – К., 2012. – 83 с.

#### **Додаткова:**

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

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

#### **План заняття:**

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

#### **Рекомендована література:**

##### **Основна:**

1. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры/[ Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, В.В. Костюков, В.Г Кувшинников.,и др.] ; под ред. А. В Беяева, М.В. Савина. – Москва: Спорт, 2000. – 368с.
2. Виера Б.Л. Волейбол: шаги к успеху: практическое руководство для начинающих/ Фергюсон Б.Д. – Москва: АТС, 2006. — 165с.



3. В.Ю Шнейдер Методика обучения игры в волейбол: методическое пособие / В.Ю Шнейдер.— Липецк: Книжный клуб 36,6, 2007. — 56с.
4. Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: методическое пособие/ Мезенцева Н.В. –Харьков: ХНАМГ, 2009. — 76 с.
5. Морозовський О.Л. Біомеханічні основи, особливості та методика навчання техніці волейболу: методичні вказівки/ Морозовський О.Л. –Харьків: ХНАМГ, 2009. –76 с.
6. Дубенчук А.І. Волейбол. / Дубенчук А.І. –Київ: Ранок,2010. – 112с.
7. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5 – 9 класи Круцевич Т.Ю. та інші. – К. : Ранок, 2012. – 213 с.
8. Офіційні волейбольні правила 2013 – 2016 : схвалені тридцять третім конгресом ФІБА. – К., 2012. – 83 с.

**Додаткова:**

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

**Практичне заняття №.11-13**

Навчальна практика. Проведення окремих частин уроку з волейболу.

**План заняття:**

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

**Рекомендована література:**

**Основна:**

1. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры/[ Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, В.В. Костюков, В.Г. Кувшинников.,и др.] ; под ред. А. В. Беляева, М.В. Савина. – Москва: Спорт, 2000. – 368с.
2. Виера Б.Л. Волейбол: шаги к успеху:практическое руководство для начинающих/ Фергюсон Б.Д. – Москва: АТС, 2006. — 165с.
3. В.Ю Шнейдер Методика обучения игры в волейбол: методическое пособие / В.Ю Шнейдер.— Липецк: Книжный клуб 36,6, 2007. — 56с.
4. Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: методическое пособие/ Мезенцева Н.В. –Харьков: ХНАМГ, 2009. — 76 с.
5. Морозовський О.Л. Біомеханічні основи, особливості та методика навчання техніці волейболу: методичні вказівки/ Морозовський О.Л. –Харьків: ХНАМГ, 2009. –76 с.
6. Дубенчук А.І. Волейбол. / Дубенчук А.І. –Київ: Ранок,2010. – 112с.
7. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5 – 9 класи Круцевич Т.Ю. та інші. – К. : Ранок, 2012. – 213 с.
8. Офіційні волейбольні правила 2013 – 2016 : схвалені тридцять третім конгресом ФІБА. – К., 2012. – 83 с.

#### **Додаткова:**

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

## Практичне заняття №.14-17

Проведення змагань Волейболу. Практика суддівства змагань

### План заняття:

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

### Рекомендована література:

#### Основна:

1. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры/[ Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, В.В. Костюков, В.Г Кувшинников.,и др.] ; под ред. А. В Беяева, М.В. Савина. – Москва: Спорт, 2000. – 368с.
2. Виера Б.Л. Волейбол: шаги к успеху:практическое руководство для начинающих/ Фергюсон Б.Д. – Москва: АТС, 2006. — 165с.
3. В.Ю Шнейдер Методика обучения игры в волейбол: методическое пособие / В.Ю Шнейдер.— Липецк: Книжный клуб 36,6, 2007. — 56с.
4. Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: методическое пособие/ Мезенцева Н.В. –Харьков: ХНАМГ, 2009. — 76 с.
5. Морозовський О.Л. Біомеханічні основи, особливості та методика навчання техніці волейболу: методичні вказівки/ Морозовський О.Л. –Харьків: ХНАМГ, 2009. –76 с.
6. Дубенчук А.І. Волейбол. / Дубенчук А.І. –Київ: Ранок,2010. – 112с.
7. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5 – 9 класи Круцевич Т.Ю. та інші. – К. : Ранок, 2012. – 213 с.
8. Офіційні волейбольні правила 2013 – 2016 : схвалені тридцять третім конгресом ФІБА. – К., 2012. – 83 с.

#### Додаткова:

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

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

## VI. САМОСТІЙНА РОБОТА

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

Студенти мають опрацювати самостійно:

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

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

Карту самостійної роботи, де визначено форми академічного контролю, успішність (бали) і термін виконання самостійної роботи бакалаврами, подано у вигляді 44табл. 6.1.

### Волейбол і методика його викладання.

Таблиця 6.1.а

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

<b>Змістовний модуль 1</b> <b>Основні технічні прийоми та тактичні дії гри у Волейбол.</b>			
<b>Тема 1.</b> Спортивні ігри у системі фізичного виховання. Класифікація техніки та тактики волейболу(2г.)	Поточний, практичне заняття	5	10
<b>Тема 2.</b> (2 г.) Техника гри у нападі: стійки,переміщення,	Поточний, практичне заняття		11
<b>Тема 3.</b> Техніка передачі-прийому м'яча .( 2г.)	Поточний, практичне заняття	5	12
<b>Тема 4</b> Техника гри у нападі:подачі м'яча.( 2г.)	Поточний, практичне заняття	5	13
<b>Тема 5.</b> Техника гри у нападі:нападаючий удар.(2 г.)	Поточний, практичне заняття		14
<b>Тема 6 .</b> Техніка гри у захисті :прийом подачі,нападаючого удару. (2 г.)	Поточний, практичне заняття	5	15
<b>Тема 7</b> Техніка гри у захисті:блокування.(2 г.)	Поточний, практичне заняття		16
<b>Тема 8</b> Тактичні дії у нападі.(2 г.)	Поточний, практичне заняття		16
<b>Тема 9</b> Тактичні дії у захисті.(2 г.)	Поточний, практичне заняття		17
<b>Тема 10</b> Правила гри.(2 г.)	Поточний, практичне заняття	5	17
<b>Разом у I семестрі (20г.)</b>	<b>25 балів</b>		
<b>Змістовний модуль 2</b> <b>Методика навчання технічним прийомам та ігровим діям у</b>			

<b>Волейболі.</b>			
<b>Тема 1 .</b> Методика навчання основним технічним прийомам та тактичним діям гри у волейбол.	Поточний, практичне заняття		
<b>Тема 2.</b> Методика навчання техніці гри у нападі та захисті: стійки, переміщення.	Поточний, практичне заняття	5	24
<b>Тема 3</b> Методика навчання техніці гри у нападі: передачі-прийоми м'яча.	Поточний, практичне заняття	5+5	25
<b>Тема 4</b> Методика навчання техніці гри у нападі: подачі м'яча.	Поточний, практичне заняття	5+5	26
<b>Тема 5</b> Методика навчання техніці гри у захисті: прийом подачі м'яча, нападаючого удару.	Поточний, практичне заняття	5+5	28
<b>Тема 6</b> Методика навчання техніці гри у захисті: блокування.	Поточний, практичне заняття	5+5	32
<b>Тема 7</b> Методика навчання тактиці гри у нападі, захисті.	Поточний, практичне заняття	5	33
<b>Тема 8</b> Методика проведення уроку з волейболу	Поточний, практичне заняття	5+5	34
<b>Тема 9</b> Проведення уроку з волейболу.	Поточний, практичне заняття	5	36
<b>Тема 10</b> Проведення окремих частин уроку з волейболу.	Поточний, практичне заняття	5	40
<b>Тема 11</b> Проведення змагань волейболу	Поточний, практичне заняття	5	41
<b>Разом у II семестрі (20</b>	<b>75 балів</b>		

годин)

## VII. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення бакалаврів з дисципліни «Волейбол» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок. Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (п. IV), де зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у національну (4-бальну) та європейську (ECTS) шкалу подано у 47табл.. 7.1., 47табл.. 7.2.

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

#### А) Волейбол і методика його викладання

Таблиця 7.1

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

##### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Оцінка в балах	Оцінка за шкалою ECTS	
	Оцінка ECTS	Пояснення
90 – 100	<b>A</b>	<b>Відмінно</b> Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок
82-89	<b>B</b>	<b>Дуже добре</b> Вище середнього рівня з кількома помилками
74-81	<b>C</b>	<b>Добре</b> В загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок
64-73	<b>D</b>	<b>Задовільно</b> Непогано, але зі значною кількістю недоліків
60-63	<b>E</b>	<b>Достатньо</b> Виконання задовольня мінімальним критеріям
62-36	<b>F</b>	<b>Незадовільно</b> Зможливістю повторного складання
35-59	<b>FX</b>	<b>Незадовільно</b>

		Зобов'язковимповторним курсом
--	--	----------------------------------

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

Виконання модульного контролю здійснюється в режимі тестування.

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

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



№	Тести	Критерії оцінювання (Кількість виконань)	Підсумкова кількість балів.	Оцінка 49
МК1	Верхня пряма подача м'яча на точність ( з 10подач)	10-8 7-5 4-3 2-1	25-20б. 19-13б. 12-6 б. 5-1 б.	«відмінно» «добре» «задовільно» «незадовільно»
МК3	Проведення основної частини уроку з Волейболу; Проведення підготовчої частини уроку з Волейболу; Проведення заключної частини уроку з Волейболу; Відсутність проведення частин уроку з Волейболу.		25-20б.  19-13 б.  12-6 б.  5-1 б.	«відмінно»  «добре»  «задовільно»  «незадовільно»

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

## **VIII. МЕТОДИ НАВЧАННЯ**

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

#### **1) За джерелом інформації:**

- Словесні: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), пояснення, розповідь, бесіда.
- Наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація.
- Практичні: вправи.

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

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

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

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

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

## **IX. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ**

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

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

1.Етапи розвитку волейболу в світі і на Україні. Досягнення українських

волейболістів.

- 2.Класифікація техніки гри у волейбол.
- 3.Характеристика гри, правила гри.
- 4.Техніка виконання і методика навчання передачі-прийому м'яча.
5. Техніка виконання і методика навчання подач м'яча.
6. Техніка виконання і методика навчання нападаючого удару.
7. Техніка виконання і методика навчання прийому м'яча після подачі , нападаючого удару .
- 8.Техніка виконання і методика навчання блокуванню.
- 9.Тактика захисту і методика навчання.
10. Тактика нападу і методика навчання.
11. Методика проведення уроку з волейболу.
- 12.Правила гри.

## **XI. Рекомендована література.**

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

#### **Основна:**

1. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры/[ Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, В.В. Костюков, В.Г Кувшинников.,и др.] ; под ред. А. В Беляева, М.В. Савина. – Москва: Спорт, 2000. – 368с.
2. Виера Б.Л. Волейбол: шаги к успеху:практическое руководство для начинающих/ Фергюсон Б.Д. – Москва: АТС, 2006. — 165с.
3. В.Ю Шнейдер Методика обучения игры в волейбол: методическое пособие / В.Ю Шнейдер.— Липецк: Книжный клуб 36,6, 2007. — 56с.
4. Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: методическое пособие/ Мезенцева Н.В. –Харьков: ХНАМГ, 2009. — 76 с.
5. Морозовський О.Л. Біомеханічні основи, особливості та методика навчання техніці волейболу: методичні вказівки/ Морозовський О.Л. –Харків: ХНАМГ, 2009. –76 с.
6. Дубенчук А.І. Волейбол. / Дубенчук А.І. –Київ: Ранок,2010. – 112с.

7. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5 – 9 класи Круцевич Т.Ю. та інші. – К. : Ранок, 2012. – 213 с.
8. Офіційні волейбольні правила 2013 – 2016 : схвалені тридцять третім конгресом ФІБА. – К., 2012. – 83 с.

**1. Додаткова:**

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