

Методичні карти практичних занять
з дисципліни «Фізичне виховання»
для студентів I курсів
Волейбол

«Затверджено»
на методичному засіданні кафедри
фізичного виховання
протокол №1 від 27.08.2025 р.

Голова методичної комісії:
_____ Кожокар М.В.

Методична карта практичного заняття № 1

Тема: Переміщення, повороти та зупинки у волейболі
Переміщення, повороти та зупинки у волейболі

Завдання:

1. Ознайомити з технікою переміщень, поворотів, зупинок.
2. Ознайомити з технікою ловлі м'яча двома руками.
3. Рухливі ігри. Сприяти розвитку швидкості.

Місце проведення: спортивний майданчик.

Інвентар та обладнання: волейбольна сітка, стійки, свисток, м'ячі.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 25-30 хв.		
1. Шикування, оголошення завдань. 2. Різновиди ходьби і бігу. 3. Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові вправи.	2 хв. 7-8 хв. 20-25 хв.	Перевірка присутніх на занятті. Виконувати вказівки вчителя. Дотримуватись техніки виконання. ЗРВ виконувати в перешикуванні з однієї колони в три (на місці). Слідкувати за правильною роботою рук, постановкою ніг. Виконувати потоковим методом.
Основна частина заняття 40 хв.		
1. Ознайомлення з технікою переміщень. 2. Ознайомлення з технікою ловлі м'яча двома руками. 3. Рухливі ігри. Сприяти розвитку швидкості.	10 хв. 15 хв. 15 хв.	Виконувати вказівки викладача. Виконувати завдання в колонах. Звернути увагу на положення тулуба, ніг. Лікті не розводити в сторону. Дотримуватись чітких вказівок викладача.
Заклучна частина заняття 5-7 хв.		
1. Вправи на відновлення. 2. Підсумки, оцінювання роботи.	3 хв. 2-3 хв.	Привести організм студентів в стан спокою. Вимірювання ЧСС. Домашнє завдання: прес черевної порожнини.

Методична карта практичного заняття № 2

Тема: Переміщення, повороти та зупинки у волейболі. Рухливі ігри. СФП.

Завдання:

1. Навчання техніки переміщень, поворотів, зупинок.
2. Удосконалення техніки ловлі м'яча двома руками.
3. Рухливі ігри. Сприяти розвитку швидкості.

Місце проведення: спортивний майданчик.

Інвентар та обладнання: волейбольна сітка, стійки, свисток, м'ячі.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 25-30 хв.		
1. Шикування, оголошення завдань.	2 хв.	Перевірка присутніх на занятті.
2. Різновиди ходьби і бігу.	7-8 хв.	Дотримання дистанції. Чітке виконання вправи.
3. Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові вправи.	18 хв.	Перешикування в колони по-трьох. Виконання спеціально-бігових вправ поточним методом.
Основна частина заняття 40 хв.		
1. Навчання техніки переміщень, поворотів, зупинок.	10 хв.	Звертати увагу на положення тулуба, ніг при виконанні різних видів переміщень.
2. Удосконалення техніки ловлі м'яча двома руками.	15 хв.	Дотримуватись чітких вказівок викладача.
3. Рухливі ігри. Сприяти розвитку швидкості.	15 хв.	
Заключна частина заняття 5-7 хв.		
1. Вправи на відновлення.	2 хв.	Привести організм студентів в стан спокою.
2. Підсумки, оцінювання роботи.	5-6 хв.	Відзначити кращих студентів на занятті. Домашнє завдання.

Методична карта практичного заняття № 3

Тема: Техніка нижніх передач і подач, тактичне застосування у волейболі.

Завдання:

1. Навчання техніки передач м'яча зверху у волейболі.
2. Навчання техніки передач м'яча знизу у волейболі.
3. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей, спритності за допомогою рухливих ігор та естафет.

Місце проведення: відкритий спортивний майданчик.

Інвентар та обладнання: волейбольні стійки, м'ячі, сітка, свисток.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 20-25 хв.		
1. Організація групи: шикування, привітання, повідомлення завдань заняття, стройові вправи.	3-5 хв.	Інструктаж з техніки безпеки. Підрахунок ЧСС.
2. Різновиди ходьби, бігу.	7-8 хв.	Інтервал у строю 1,5м.
3. Комплекс ЗРВ.	6-7 хв.	Фронтальний метод.
4. Спеціально-бігові і стрибкові вправи.	4-5 хв.	Потоковий метод.
Основна частина заняття 45-50 хв.		
1. Навчання техніки передачі м'яча зверху у волейболі: - розповідь, показ; - виконання передачі над собою двома руками зверху та до стінки;	9-10 хв.	Фронтальний метод. Виконання дій по часткам. Увага на роботі ніг і постановці рук.
2. Навчання техніки передач м'яча знизу у волейболі: - виконання передачі двома руками знизу над собою та до стінки	23-25 хв.	Зупинка і вихідна стійка до виконання дій. Техніка виконання дій.
3. Розвиток швидкісно-силових якостей, спритності.	13-15 хв.	Рухливі ігри та естафети з елементами волейболу.
Заключна частина заняття 4-5 хв.		
1. Ходьба з виконанням дихальних вправ.	2-3 хв.	Темп повільний.
2. Шикування. Підсумки заняття.	1 хв.	Підрахунок ЧСС. Оцінювання роботи.
3. Домашнє завдання.	1 хв.	Вправи для м'язів черевного пресу 3x30 р.

Методична карта практичного заняття № 4

Тема: Техніка нижніх передач і подач, тактичне застосування у волейболі.

Завдання:

1. Удосконалити техніку верхньої передачі двома руками зверху.
2. Удосконалити техніку верхньої передачі двома руками знизу.
3. Навчати верхньої прямої подачі.
4. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей, спритності за допомогою рухливих ігор та естафет.

Місце проведення: відкритий спортивний майданчик.

Інвентар та обладнання: волейбольні стійки, м'ячі, сітка, свисток.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 20-25 хв.		
1. Організація групи: шикування, привітання, повідомлення завдань заняття, стройові вправи.	3-5 хв.	Ознайомлення з термінами і поняттями гри. Підрахунок ЧСС.
2. Різновиди ходьби, бігу.	7-8 хв.	Інтервал у строю 1,5м.
3. Комплекс ЗРВ.	6-7 хв.	Фронтальний метод.
4. Спеціально-бігові і стрибкові вправи.	4-5 хв.	Імітація ігрових дій. Потоковий метод.
Основна частина заняття 45 - 50 хв..		
1. Удосконалити техніку верхньої передачі двома руками зверху: - передача двома руками у парах та в трійках;	8-10 хв.	Прийняти правильну стійку, імітація передачі. Узгодженість роботи рук і ніг. Техніка виконання. Максимальне утримування м'яча.
2. Удосконалити техніку верхньої передачі двома руками знизу. - передача двома руками у парах та в трійках знизу;	23-25 хв.	Фронтальний метод. Вивчення дії по часткам. Узгодженість рухів рук і ніг.
3. Навчати верхньої прямої подачі.	13-15 хв.	Підкидання м'яча вперед, удар виконується прямою рукою.
4. Розвиток швидкісно-силових якостей, спритності.		Індивідуальна відстань виконання Рухливі ігри та естафети з елементами волейболу.
Заключна частина заняття 3 - 5 хв.		
1. Ходьба з виконанням дихальних вправ.	2-3 хв.	Темп повільний.
2. Шикування. Підсумки заняття.	1 хв.	Підрахунок ЧСС. Оцінювання роботи.
3. Домашнє завдання.	1 хв.	Вправи для м'язів черевного пресу 3x30 р.

Методична карта практичного заняття № 5

Тема: Техніка нижніх передач і подач, тактичне застосування у волейболі

Завдання:

1. Закріпити виконання техніки передачі м'яча двома руками зверху та знизу.
2. Удосконалити техніку нижньої прямої подачі.
3. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей, спритності за допомогою рухливих ігор та естафет.

Місце проведення: відкритий спортивний майданчик.

Інвентар та обладнання: волейбольні стійки, м'ячі, сітка, свисток.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 20-25 хв.		
1. Організація групи: шикування, привітання, повідомлення завдань заняття, стройові вправи.	3-5 хв.	Повторення термінів і понять гри. Підрахунок ЧСС.
2. Різновиди ходьби, бігу.	7-8 хв.	Інтервал у строю 1,5м. Фронтальний метод.
3. Комплекс ЗРВ.	6-7 хв.	Імітація ігрових дій.
4. Спеціально-бігові і стрибкові вправи.	4-5 хв.	Потоковий метод
Основна частина заняття 45-50 хв.		
1. Закріпити виконання техніки передачі м'яча двома руками зверху та знизу: - передачі над собою; - передачі над собою після відскоку від поверхні; - передачі через сітку з накиду партнера;	8-10 хв.	Техніка виконання. Спосіб переміщення залежить від точки приземлення м'яча. На місці і після переміщень.
2. Навчання техніки верхньої прямої подачі: - підкидання і удар по м'ячу без виконання подачі через сітку; - подача через сітку у парах; - подача і ловіння з імітацією прийому.	23-25 хв.	Активна робота ніг, підкидання вперед, рука пряма. Індивідуальна відстань для виконання.
3. Розвиток швидкісно-силових якостей, спритності.	13-15 хв.	Рухливі ігри та естафети з елементами волейболу.
Заключна частина заняття 3-5 хв.		
1. Ходьба з виконанням дихальних вправ.	2-3 хв.	Темп повільний.
2. Шикування. Підсумки заняття.	1 хв.	Підрахунок ЧСС. Оцінювання роботи.
3. Домашнє завдання.	1 хв.	Вправи для м'язів черевного пресу 3x30 р.

Методична карта практичного заняття № 6

Тема: . Базова техніка волейболу та ігрове застосування.

Завдання:

1. Узагальнення знань основ базової техніки волейболу.
2. Вдосконалення техніки виконання основних прийомів.
3. Розвиток тактичного мислення та розуміння ігрового застосування техніки.

Місце проведення: спортивний зал

Інвентар та обладнання: волейбольні стійки, м'ячі, сітка, свисток.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 20-25 хв.		
1. Організація групи: шикування, привітання, повідомлення завдань заняття, стройові вправи.	3-5 хв.	Основи правил гри. Підрахунок ЧСС.
2. Різновиди ходьби, бігу.	7-8 хв.	Інтервал у строю 1,5м.
3. Комплекс ЗРВ.	6-7 хв.	Фронтальний метод.
4. Спеціально-бігові і стрибкові вправи, переміщення.	4-5 хв.	Імітація ігрових дій. Потоковий метод.
Основна частина заняття 45 - 50 хв.		
1 Узагальнення знань основ базової техніки волейболу: - розгляд основних елементів гри: стійки та переміщення, передачі м'яча, подачі, нападаючого удару, блокування;	18-20 хв.	Метод наочного сприйняття елементів гри. Удар по м'ячу здійснюється прямою рукою з активною роботою ніг.
2. Вдосконалення техніки виконання основних прийомів: - відпрацювання переміщень у захисній стійці (приставні кроки вправо/вліво);	18-20 хв.	Максимальна кількість переміщень у захисних стійках. Самостійний вибір відстані між партнерами.
3. Розвиток тактичного мислення та розуміння ігрового застосування техніки. - аналіз помилок при виконанні елементів.	8-10 хв.	Аналіз виконання та застосування у відповідний момент гри.
Заключна частина заняття 3- 5 хв.		
1. Ходьба з виконанням дихальних вправ.	2-3 хв.	Темп повільний.
2. Шикування. Підсумки заняття.	1 хв.	Підрахунок ЧСС. Оцінювання роботи.
3. Домашнє завдання.	1 хв.	Вправи для м'язів ніг, присідання 3 x 25 р.

Методична карта практичного заняття № 7

Тема: Прийом контрольних нормативів.

Завдання:

1. Прийом контрольних нормативів:
 - виконання верхньої прямої подачі (у мішень);
 - передача м'яча двома руками знизу та зверху (у мішень).

Місце проведення: спортивний зал

Інвентар та обладнання: м'ячі, свисток, крейда.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 25 - 30 хв.		
1. Організація групи: шикування, привітання, повідомлення завдань заняття, стройові вправи.	3-5 хв.	Підрахунок ЧСС.
2. Різновиди ходьби, бігу.	7-8 хв.	Інтервал у строю 1,5м.
3. Комплекс ЗРВ.	8-7 хв.	Фронтальний метод.
4. Самостійна індивідуальна підготовка з м'ячем до складання контрольних вправ.	8-10 хв.	Ознайомлення з умовами виконання вправ. Пробне виконання.
Основна частина заняття 40-45 хв.		
Виконання контрольних вправ: - виконання верхньої прямої подачі (у мішень); - передача м'яча двома руками знизу та зверху (у мішень).	25 хв. 20 хв.	Студенти по одному підходять і стають обличчям до мішені на відстані 6м. На висоті 2,5м розташоване коло діаметром 2м. Завдання: виконати встановлену кількість передач у мішень. Оцінюється кількість і техніка виконання.
Заключна частина заняття 3 - 5 хв.		
1. Шикування. Підсумки заняття.	3-5 хв.	Оцінювання роботи.
2. Домашнє завдання.		Відзначення кращих студентів. Вистрибування з повного присіду вгору (3 x 20 р.).

Методична карта практичного заняття № 8

Тема: Техніка верхніх передач у волейболі та застосування їх у грі. Ігрова підготовка. СФП.

Завдання:

1. Закріпити техніку верхніх передач м'яча.
2. Закріпити техніку нижньої прямої подачі.
3. Закріпити техніку верхньої прямої подачі.
4. Сприяти розвитку стрибкової витривалості, спритності.

Місце проведення: спортивний зал

Інвентар та обладнання: волейбольні стійки, м'ячі, сітка, свисток..

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 20-25 хв.		
1. Організація групи: шикування, привітання, повідомлення завдань заняття, стройові вправи.	3-5 хв.	Підрахунок ЧСС.
2. Різновиди ходьби, бігу.	7-8 хв.	Інтервал у строю 1,5м.
3. Комплекс ЗРВ.	6-7 хв.	Фронтальний метод.
4. Спеціально-бігові і стрибкові вправи, переміщення.	4-5 хв.	Імітація ігрових дій. Потоковий метод.
Основна частина заняття 45-50 хв.		
1. Закріплення навиків техніки верхніх передач м'яча: - естафета з поворотами біля стіни; - жонгливання м'ячем у парах; - передачі м'яча у зустрічних колонах; - передачі м'яча через сітку.	13-15 хв.	Груповий метод. Вибір способу. Увага на зупинці перед дією. Максимальна траєкторія.
2. Закріплення навиків нижньої прямої подачі: - подача у стіну з подальшим прийомом над собою; - подача через сітку, перша передача над собою.	8-10 хв.	Чергування відстані до стіни. Почергове виконання у парах. Прийом у низькій стійці.
3. Закріплення навиків верхньої прямої подачі	13-15 хв.	Груповий метод. Відзначати групи, які здійснили розіграш на три торкання.
4. Розвиток стрибкової витривалості, спритності.	8-10 хв.	Підготовча гра за спрощеними правилами. Не задіяні команди працюють над СФП.
Заключна частина заняття 3 - 5 хв.		
1. Ходьба з виконанням дихальних вправ.	2-3хв.	Темп повільний.
2. Шикування. Підсумки заняття.	1хв.	Підрахунок ЧСС. Оцінювання роботи.
3. Домашнє завдання.	1хв.	Вправи для м'язів ніг, присідання 3 х 25 р.

Методична карта практичного заняття № 9

Тема: Техніка верхніх передач у волейболі та застосування їх у грі. Ігрова підготовка. СФП.

Завдання:

1. Удосконалити техніку передач м'яча.
2. Закріпити техніку верхньої прямої подачі.
3. Закріпити тактичні дії у захисті.
4. Сприяти розвитку стрибкової витривалості, спритності.

Місце проведення: спортивний зал

Інвентар та обладнання: волейбольні стійки, м'ячі, сітка, свисток..

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 20-25 хв.		
1. Організація групи: шикування, привітання, повідомлення завдань заняття, стройові вправи.	3-5 хв.	Підрахунок ЧСС. Інтервал у строю 1,5м. Фронтальний метод. Імітація ігрових дій. Потоковий метод
2. Різновиди ходьби, бігу.	7-8 хв.	
3. Комплекс ЗРВ.	6-7 хв.	
4. Спеціально-бігові і стрибкові вправи, переміщення.	4-5 хв.	
Основна частина заняття 45 -50 хв.		
1. Закріплення навиків передач м'яча: - передачі у парах (високі, горизонтальні, збільшуючи і зменшуючи відстань, у бік від гравця, з глибини майданчика до сітки);	13-15 хв.	Вибір способу передачі. Активна робота ніг. Чітке дотримання техніки виконання
2. Закріплення навиків подачі: - подача у стіну з подальшим прийомом над собою; - подача через сітку, перша передача над собою; - виконання подач у правий та лівий бік майданчику.	13-15 хв.	
3. Закріплення тактичних дій у захисті: - перша передача, розігрування м'яча на одне, два або три торкання.	8-10 хв.	Груповий метод. Відзначати групи, які здійснили розіграш на три торкання.
4. Розвиток стрибкової витривалості, спритності.	8-10 хв.	Підготовча гра за спрощеними правилами. Незадіяні команди працюють над СФП.
Заклучна частина заняття 3 - 5 хв.		
1. Ходьба з виконанням дихальних вправ.	2-3хв.	Темп повільний.
2. Шикування. Підсумки заняття.	1хв.	Підрахунок ЧСС. Оцінювання роботи. Вистрибування з повного присіду вгору (3 х 20 р.).
3. Домашнє завдання.	1хв.	

3x30 p.

Методична карта практичного заняття № 11**Тема: Техніка переміщень та верхніх передач у волейболі. Рухливі ігри. СФП.****Завдання:**

1. Навчати техніки переміщень і передач м'яча.
2. Ознайомити з технікою нижньої прямої подачі.
3. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей, спритності за допомогою рухливих ігор та естафет.

Місце проведення: відкритий спортивний майданчик.**Інвентар та обладнання:** волейбольні стійки, м'ячі, сітка, свисток.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 20-25 хв.		
1. Організація групи: шикування, привітання, повідомлення завдань заняття, стройові вправи.	3-5 хв.	Ознайомлення з термінами і поняттями гри. Підрахунок ЧСС.
2. Різновиди ходьби, бігу.	7-8 хв.	Інтервал у строю 1,5м.
3. Комплекс ЗРВ.	6-7 хв.	Фронтальний метод.
4. Спеціально-бігові і стрибкові вправи.	4-5 хв.	Імітація ігрових дій. Потоковий метод.
Основна частина заняття 45 - 50 хв..		
1. Навчання техніки переміщень і передач м'яча: - ловіння і кидки м'яча після переміщень; - підкидання м'яча з подальшим виконанням передач вгору над собою; - передачі м'яча вгору над собою.	8-10 хв.	Прийняти правильну стійку, імітація передачі. Узгодженість роботи рук і ніг. Техніка виконання. Максимальне утримування м'яча.
2. Ознайомлення з технікою нижньої прямої подачі: - розповідь, показ; - імітація дії; - підкидання і удар по м'ячу без виконання подачі через сітку; - подача через сітку у парах.	23-25 хв.	Фронтальний метод. Вивчення дії по часткам. Узгодженість рухів руки і ніг. Підкидання м'яча вперед, удар виконується прямою рукою. Індивідуальна відстань виконання
3. Розвиток швидкісно-силових якостей, спритності.	13-15 хв.	Рухливі ігри та естафети з елементами волейболу.
Заклучна частина заняття 3 - 5 хв.		
1. Ходьба з виконанням дихальних вправ.	2-3 хв.	Темп повільний.
2. Шикування. Підсумки заняття.	1 хв.	Підрахунок ЧСС. Оцінювання роботи.
3. Домашнє завдання.	1 хв.	Вправи для м'язів черевного пресу 3x30 p.

Методична карта практичного заняття № 12

Тема: Техніка прийому м'яча з подачі. Тактика нижньої прямої подачі. Ігрова підготовка. СФП.

1. Закріпити техніку стійок і переміщень.
2. Навчити техніки передач м'яча.
3. Сприяти розвитку сили, спритності за допомогою рухливих ігор та естафет.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар та обладнання: волейбольні стійки, м'ячі, сітка, свисток.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 20-25 хв.		
1. Організація групи: шикування, привітання, повідомлення завдань заняття, стройові вправи.	3-5 хв.	Техніка безпеки на заняттях у приміщенні.
2. Різновиди ходьби, бігу.	7-8 хв.	Підрахунок ЧСС.
3. Комплекс ЗРВ.	6-7 хв.	Імітація ігрових дій.
4. Спеціально-бігові і стрибкові вправи.	4-5 хв.	Потоковий метод
Основна частина заняття 45-50 хв.		
1. Закріплення техніки стійок і переміщень: - виконання стійок з імітацією ігрових дій; - біг до сітки, зупинка подвійним кроком, стрибком, виконання повороту у зонах 2 – 4 – 3; - біг вдовж розмітки майданчика, за сигналом - зміна способу переміщень.	8-10 хв.	На місці і у русі вздовж стіни (приставним кроком). Увага на техніці виконання дії. Фронтальний метод. Повороти виконуються по чергово через праве або ліве плече. Максимальна кількість.
2. Навчання техніки передач м'яча: - передачі м'яча у стіну зі зміною висоти і відстані до стіни; - передачі у стіну, після відскоку м'яча від підлоги; - стоячи обличчям до стіни, передача над собою, поворот на 180' і передача над собою, стоячи спиною до стіни, знову поворот кругом;	20-25 хв.	
- передачі з накиду партнера; 3. Розвиток сили, спритності.	12-15 хв.	
Заклучна частина заняття 3 - 5 хв.		
1. Ходьба з виконанням дихальних вправ.	2-3 хв.	Темп повільний.
2. Шикування. Підсумки заняття.	1 хв.	Підрахунок ЧСС. Оцінювання роботи.
3. Домашнє завдання.	1 хв.	Вправи для м'язів ніг, присідання 3 x 25 р.

Методична карта практичного заняття № 13

Тема: Техніка подачі, прийому та передач у волейболі. Ігрова підготовка. СФП.

Завдання:

1. Закріпити тактичні дії при виконанні подачі м'яча.
2. Удосконалити навички передач і прийому м'яча з подачі.
3. Сприяти розвитку швидко-силових якостей, спритності.

Місце проведення: спортивний зал

Інвентар та обладнання: волейбольні стійки, м'ячі, сітка, свисток.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 20-25 хв.		
1. Організація групи: шикування, привітання, повідомлення завдань заняття, стройові вправи. 2. Різновиди ходьби, бігу. 3. Комплекс ЗРВ. 4. Спеціально-бігові і стрибкові вправи, переміщення.	3-5 хв. 7-8 хв. 6-7 хв. 4-5 хв.	Підрахунок ЧСС. Інтервал у строю 1,5м. Фронтальний метод. Імітація ігрових дій. Потоковий метод
Основна частина заняття 45 - 50 хв.		
1. Удосконалення навиків передач м'яча: - передачі у парах (високі, горизонтальні, збільшуючи і зменшуючи відстань, у бік від гравця, з глибини майданчика до сітки). 2. Закріплення тактики подачі м'яча: - багаторазове виконання подачі у правий і лівий бік майданчика. 3. Удосконалення навичок першої передачі: - подача – прийом на гравця у зону 3. 4. Навчальні ігри: - у межах майданчика, поділеного на 4 майданчики, грають (2 x 2).	8-20 хв. 13-15 хв. 13-15 хв.	На місці і в русі. Дотримуватись техніки виконання ігрової дії. У парах. Чергування способу: - з поворотом тулуба; - зі зміною замаху руки. Потоковий метод. Вибір способу прийому. Гра на час. Не задіяні гравці працюють над СФП.
Заключна частина заняття 3 - 5 хв.		
1. Ходьба з виконанням дихальних вправ. 2. Шикування. Підсумки заняття. 3. Домашнє завдання.	2-3 хв. 1 хв. 1 хв.	Темп повільний. Підрахунок ЧСС. Оцінювання роботи. Згинання і розгинання рук в упорі лежачі (4 x 25 р.)

Методична карта практичного заняття № 14

Тема: Техніка подачі, прийому та передач у волейболі. Ігрова підготовка. СФП.

Завдання:

1. Удосконалити навички нижньої прямої подачі.
2. Удосконалити навички прийому і передач м'яча.
3. Закріпити тактичні дії у захисті.
4. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей, спритності.

Місце проведення: спортивний зал

Інвентар та обладнання: волейбольні стійки, м'ячі, сітка, свисток..

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 20-25 хв.		
1. Організація групи: шикування, привітання, повідомлення завдань заняття, стройові вправи.	3-5 хв.	Підрахунок ЧСС.
2. Різновиди ходьби, бігу.	7-8 хв.	Інтервал у строю 1,5м.
3. Комплекс ЗРВ.	6-7 хв.	Фронтальний метод.
4. Спеціально-бігові і стрибкові вправи, переміщення.	4-5 хв.	Імітація ігрових дій. Потоковий метод
Основна частина заняття 45 - 50 хв.		
1. Удосконалення навиків передач м'яча: - чергування передач м'яча обома руками зверху і знизу; - гравець направляє м'яч у різні точки задньої лінії, партнер виконує точну передачу до сітки; - передачі м'яча із зони 3 у зони 2-4, гравці розташовуються у зонах(1,6,5); - друга передача із зони 3 після виходу до м'яча з лінії нападу.	13-15 хв.	У парах. На місці і в русі. Акцент на своєчасному виході гравця до м'яча.
2. Удосконалення навичок подачі і першої передачі м'яча: - виконання серій подач із наступним здійсненням прийому.	18-20 хв.	Груповий метод. Увага на вмінні направляти подачу по зонах майданчика, прийом - над собою.
3. Навчальні ігри: - на зменшених майданчиках (3 x 3).	13-15 хв.	Гра на час. Не задіяні гравці працюють над СФП.
Заключна частина заняття 3 - 5 хв.		
1. Ходьба з виконанням дихальних вправ.	2-3 хв.	Темп повільний.
2. Шикування. Підсумки заняття.	1 хв.	Підрахунок ЧСС. Оцінювання роботи.
3. Домашнє завдання.	1 хв.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі (4 x 25 р.)

Методична карта практичного заняття № 15

Тема: Прийом контрольних нормативів.

Завдання:

1. Прийом контрольних нормативів:
 - виконання верхньої прямої подачі (у мішень);
 - передача м'яча обома руками зверху (у мішень).

Місце проведення: спортивний зал

Інвентар та обладнання: м'ячі, свисток, крейда.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 25 - 30 хв.		
1. Організація групи: шикування, привітання, повідомлення завдань заняття, стройові вправи.	3-5 хв.	Підрахунок ЧСС. Інтервал у строю 1,5м. Фронтальний метод.
2. Різновиди ходьби, бігу.	7-8 хв.	Ознайомлення з умовами виконання вправ.
3. Комплекс ЗРВ.	8-7 хв.	Пробне виконання.
4. Самостійна індивідуальна підготовка з м'ячем до складання контрольних вправ.	8-10 хв.	
Основна частина заняття 40-45 хв.		
Виконання контрольних вправ: - виконання верхньої прямої подачі (у мішень);	25 хв.	Студенти по одному підходять і стають обличчям до мішені на відстані 6м.
- передача м'яча обома руками зверху (у мішень).	20 хв.	На висоті 2,5м розташоване коло діаметром 2м. Завдання: виконати встановлену кількість передач у мішень. Оцінюється кількість і техніка виконання.
Заклучна частина заняття 3 - 5 хв.		
1. Шикування. Підсумки заняття.	3-5 хв.	Оцінювання роботи. Відзначення кращих студентів.
2. Домашнє завдання.		Вистрибування з повного присіду вгору (3 x 20 р.).