

У НОМЕРІ:

Знаменні дати 2

Мій досвід

Мазманян О. О., Шалар О. Г.

Урок гандболу. 5-й клас 4

Свято фізкультури

Кузменкова О. Д.

Свято матері, присвячене 8 Березня
(для учнів 3–4-х класів) 7

Цілком офіційно

Правила бейсболу 9

На варті здоров'я

Костюк М. З.

Дихальна гімнастика К. Бутейка
на уроках фізичної культури 17

Методичні перлинки

Скорина О. В.

Загальнорозвивальні вправи
на основні м'язові групи 20

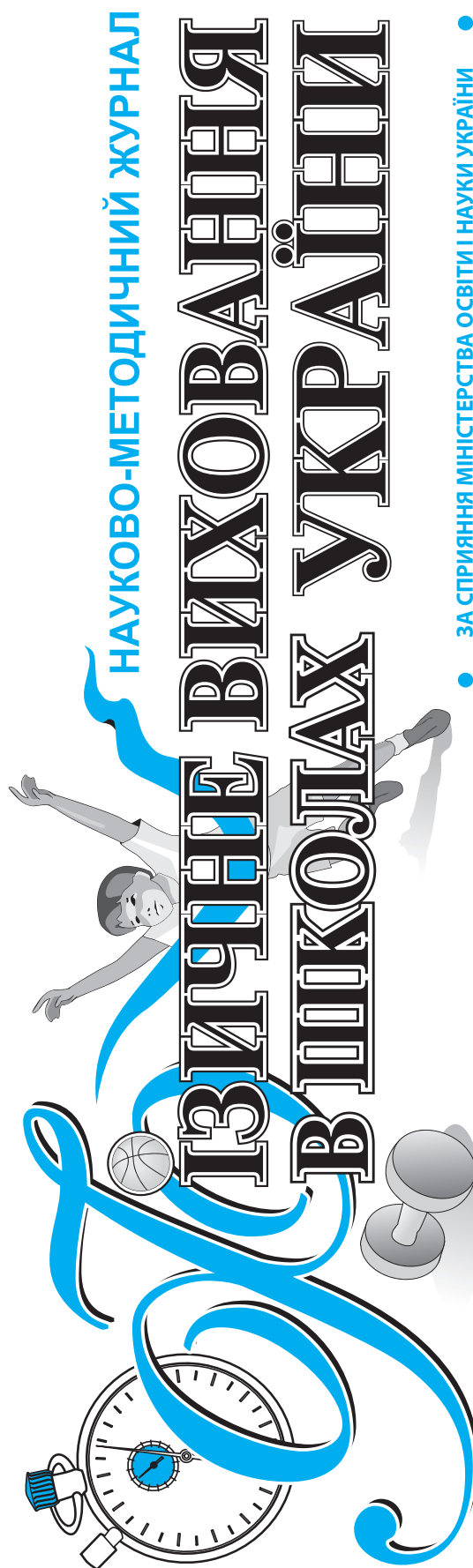
Вкладка

Лущик І. В.

Популярна енциклопедія спорту
ПЛАНЕРНИЙ СПОРТ 12-1



16–22.03.2020 р. — чемпіонат світу
з фігурного катання у Монреалі (Канада)



● ЗА СПРИЯННЯ МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

№ 2 (134) лютий 2020 р. ■ Заснований у квітні 2008 р. ■ Виходить раз на місяць ■ Передплатний індекс — 37071 ■

УРОК ГАНДБОЛУ

5-й клас

О. О. Мазманян, Чорнобаївський НВК, Білозерський р-н, Херсонська обл.; О. Г. Шалар, Херсонський державний університет



Завдання уроку: 1) ознайомити з передачами м'яча однією рукою зверху на місці та в русі; 2) навчати ведення м'яча однією рукою на місці та в русі; 3) розвивати швидкість, спритність, координацію рухів та ігрове мислення під час ігрової діяльності; 4) виховувати правильне ставлення до свого здоров'я, підвищувати функціональні можливості та активізувати пізнавальний інтерес до гри в гандбол.

Інвентар: гандбольні, фітбольні та тенісні м'ячі, мультимедійне обладнання, фішки, стрічки з ленолеуму, секундомір, свисток.

Частина уроку	Зміст	Дозування (медична група)			Організаційно-методичні вказівки
		основна	підготовча	спеціальна	
Підготовча (14–15 хв)	1. Шиккування в одну шеренгу, привітання, повідомлення завдань уроку, правила техніки безпеки на уроках гандболу	2–3 хв	2–3 хв	2–3 хв	Перевірити наявність спортивної форми та взуття та самопочуття учнів
	2. Різновиди ходьби (на носках, на п'ятах, спортивна)	1–2 хв	1–2 хв	1–2 хв	Стежити за поставою учнів. Дотримувати рівняння та дистанцію під час руху
	3. Загальнорозвивальні вправи у русі: <ul style="list-style-type: none"> • вихідне положення (В. П.) — руки «в замок» перед грудьми. 1 — руки вперед; 2 — В. П.; 3 — руки вгору; 4 — В. П.; В. П. — руки до плечей. 1–4 — колові рухи руками вперед; 5–8 — те саме назад; • В. П. — праву руку вгору, ліву — вниз, пальці стиснути в кулаки. 1–2 — відведення рук назад; 3–4 — зміна положення рук; • ходьба в присіді 	3–4 хв 6–8 разів	3–4 хв 6–8 разів	3–4 хв 6–8 разів	Дистанція — 2 кроки. Із максимальною амплітудою.
		6–8 разів	6–8 разів	6–8 разів	Узгоджувати рухи руками та ногами.
		6–8 разів	6–8 разів	6–8 разів	Руки в ліктях не згинати.
		20–25 м	15–20 м	8–10 м	Руки рухаються вільно

Частина уроку	Зміст	Дозування (медична група)			Організаційно-методичні вказівки
		основна	підготовча	спеціальна	
Підготовча (14–15 хв)	4. Різновиди бігу (помірний, приставним кроком правим (лівим) боком, спиною вперед, схресним кроком правим (лівим) боком, із настрибуванням на кожний крок)	1–2 хв	1–2 хв	1–2 хв	У колону по одному, дистанція — 2 кроки
	5. Ходьба з вправами для відновлення дихання	До 30 с	До 30 с	До 30 с	Із підніманням і опускання рук через сторони
	6. Стрибкові вправи через смужки з ленолеуму: <ul style="list-style-type: none"> • на носках на обох ногах; • на правій (лівій) нозі; • стрибок ноги нарізно — ноги разом через смужки 	1–2 хв	1–2 хв	1–2 хв	Кожен учень працює індивідуально, вишикувавшись у двох шеренгах одне навпроти одного за боковими лініями розмітки. Учні не повинні наступати на смужки
Основна (26–27 хв)	1. Основна стійка гандболіста та переміщення в ній	1–2 хв	1–2 хв	1–2 хв	Основна стійка: ноги нарізно, руки в сторони, долоні розвернуто вперед. Переміщатися приставним кроком праворуч і ліворуч, уперед і назад. Звернути увагу на положення рук і ніг
	2. Підвідні вправи для контролю та ловіння м'яча (тенісними м'ячами): <ul style="list-style-type: none"> • підкидання та ловіння м'яча; • перехоплювання м'яча правою та лівою руками; • удар об підлогу, зловити м'яч після відскоку; • ведення м'яча на місці однією та почергово обома руками 	2–3 хв	2–3 хв	2–3 хв	Ускладнювати завдання учням, які виконують завдання без помилок. Виконання дрібних кроків уперед, упор під час передачі на опорну ногу
	3. Передачі гандбольного м'яча: <ul style="list-style-type: none"> • обома руками з-за голови; • однією рукою з-за голови, ліва нога попереду; • однією рукою з-за голови у русі 	3–4 хв	3–4 хв	3–4 хв	Звернути увагу на положення руки та м'яча
	4. Ведення м'яча правою та лівою рукою: <ul style="list-style-type: none"> • на місці; • у русі з зупинкою за сигналом; • у русі зі зміною напрямку 	3–4 хв	3–4 хв	3–4 хв	Вести м'яч, не порушуючи правила техніки безпеки

Частина уроку	Зміст	Дозування (медична група)			Організаційно-методичні вказівки
		основна	підготовча	спеціальна	
Основна (26–27 хв)	5. Рухлива гра «Автобус»	3–4 хв	3–4 хв	3–4 хв	Учні рухаються в заданому напрямку, виконуючи ведення гандбольного м'яча. За сигналом учителя вони повинні знайти умовний автобус і зайняти місця відповідно до кількості місць у ньому. Учні повинні дотримувати правил гри в гандбол. Не виконувати більше трьох кроків із м'ячем у руках, не штовхатися
	6. Рухлива гра «Перехопи м'яч»	3–4 хв	3–4 хв	3–4 хв	Грають дві команди, в одній команди — гандбольний м'яч. За сигналом учителя гравці виконують передачі м'яча, суперники намагаються перехопити м'яч. Дозволено з м'ячем в руках виконати 3 кроки (без ведення). Команда з м'ячем рухається у будь-якому напрямку
	7. Рухлива гра «Снайпер»	3–4 хв	3–4 хв	3–4 хв	Дві команди розташовано на протилежних сторонах майданчика, посередині — фітбольний м'яч. Завдання команд: влучити по фітболу гандбольним м'ячем і забити його на сторону суперника за умовну лінію. Учні повинні виконувати кидки однією рукою зверху. Перемагає команда, яка зробить це якнайбільше разів за час гри
Заключна (3–5 хв)	1. Шиккування в шеренгу	До 30 с	До 30 с	До 30 с	За зростом біля лінії
	2. Вправи на увагу	До 1 хв	До 1 хв	До 1 хв	На розсуд учителя
	3. Вимірювання ЧСС за 10 с	До 30 с	До 30 с	До 30 с	Отриманий результат помножити на 6. У нормі — 80–90 уд/хв. Звернути увагу на самопочуття учнів
	4. Підбиття підсумків уроку	1–2 хв	1–2 хв	1–2 хв	Прокоментувати результати вимірювання, відзначити кращих учнів
	5. Домашнє завдання	До 30 с	До 30 с	До 30 с	Кидки тенісного м'яча в стіну та ловіння обома руками: хлопці — 50 разів, дівчата — 35 разів

Оформте передплату у найзручніший для вас спосіб!

1. Заовте скретч-картку для передплати журналу «Фізичне виховання в школах України»

Картку можна замовити: за тел. 0-800-505-212, на сайті <http://book.osnova.com.ua>
Активувати картку просто — необхідно дотримувати інструкцій, зазначених на звороті.



Код картки	Вид	Період, міс.	Ціна
20ППСО45	Паперова передплата	6	290,00
00026	Електронна передплата на сайті: http://journal.osnova.com.ua	3	101,50

2. Оформте передплату через банк

Сплатіть вартість передплати через будь-який комерційний банк на наш рахунок або оформте поштовий переказ

• UA81328209000026002050038926 АБ «Південний», МФО 328209, код ЄДРПОУ 32031438.

У додатковій інформації на банківській квитанції зазначте свої прізвище, телефон та індекс передплати за каталогом Укрпошти. Надішліть до редакції (до першого числа місяця, що передує місяцю передплати) копію квитанції про сплату. E-mail для квитанцій: pochta@osnova.com.ua

3. Оформте передплату в будь-якому відділенні Укрпошти

4. Оформте передплату на сайті <http://journal.osnova.com.ua>

Для цього зареєструйтеся на сайті. Оберіть вид передплати, журнал та період.

Передплатний індекс Укрпошти	Кількість виходів в місяць	3 місяці	6 місяців	12 місяців
		поштова	поштова	поштова
37071	1	145,00	290,00	580,00
Електронна передплата на сайті: http://journal.osnova.com.ua		101,50	203,00	406,00

Залишайтеся зі своїм улюбленим журналом упродовж усього року!

Передплату можна оформити: за тел. 0-800-505-212, (067) 572-30-37; на сайті <http://journal.osnova.com.ua>; у будь-якому відділенні Укрпошти або у регіонального представника вашого міста.



Комплект журналів ВГ «Основа» (індекс — 01631)

01654	Управління школою
90811	Виховна робота в школі
08402	Вивчасмо українську мову та літературу
90814	Зарубіжна література
01656	Англійська мова та література
01650	Математика в школах України
08417	Фізика в школах України
08408	Історія та правознавство
08405	Географія
01660	Біологія
01658	Хімія
08412	Початкове навчання та виховання
37064	Класному керівнику
37063	Інформатика в школі
37071	Фізичне виховання в школах України
37067	Мистецтво в школі
37068	Трудове навчання в школі
37059	Завучу. Усе для роботи
37070	Шкільному психологу. Усе для роботи
49673	Педагогічна майстерня
49677	Шкільний бібліотекар
49670	Логопед
89476	Вихователю ГПД. Усе для роботи

До складу комплекту не входить

90810	Англійська мова в початковій школі
95929	Дошкільний навчальний заклад
86364	Дитина з особливими потребами. Інклюзивна освіта. Дефектологія. Корекційна педагогіка

«Фізичне виховання в школах України».

Один випуск на місяць, індекс 37071
Засновник ТОВ «Видавнична група "Основа"»
Свідоцтво серія КВ № 13927-2900P від 11.04.2008 р.
Головний редактор Ігор Лушчик

Редакція може не поділяти точки зору автора. Автори публікацій відповідають за достовірність фактів, цитат, власних назв. Відповідальність за рекламну інформацію несе рекламодавець. Рукописи не рецензуюмо і не повертаємо.

Адреса для листування: 61001, м. Харків, вул. Плеханівська, 66, «ВГ "Основа"».

Тел. факс: тел. (057) 731-96-34, (050) 468-49-75

E-mail: office1@osnova.com.ua www.osnova.com.ua

З питань замовлення книг: 0-800-505-212, (067) 572-30-37, pochta2@osnova.com.ua.

З питань передплати: 0-800-505-212, (067) 572-30-37, pochtab@osnova.com.ua.

Рекламний відділ: (057) 731-96-34, reklama@osnova.com.ua
Відділ по роботі з авторами: (057) 703-21-61, (050) 468-49-58, fizkult@osnova.com.ua

Адміністратор сайту: тел. (067) 382-84-25, (050) 46-84-948, (073) 731-96-34, site@osnova.com.ua.

Виготовлено в друкарні ТОВ «ТРИАДА-ПАК», м. Харків, пров. Сімферопольський, 6.

Підписано до друку 24.01.20. Формат 84×108/16.

Папір друкарський. Гарнітура «Шкільна». Друк офсетний. Ум. друк. арк. 5,04. Наклад _____ прим. Зам. 20-02/31-01

Всі права захищені. Будь-яке відтворення матеріалів або фрагментів із них можливе лише за наявності письмового дозволу ТОВ «Видавнична група "Основа"»

© ТОВ «Видавнична група "Основа"», 2020 р.