

## У НОМЕРІ:

**Знаменні дати** . . . . . 2

### Мій досвід

**Обозна В. В.**

Конспект уроку з волейболу  
для учнів 5-го класу . . . . . 4



**Шалар О. Г., Сапронова Ю. В.**

Урок волейболу. 7-й клас . . . . . 7

### Позашкільна робота

**Горбатенко Ю. В.**

План-конспект заняття  
зі спортивної акробатики. 5—7-й класи . . . 13

**Фінько А. В.**

План-конспект заняття  
для учнів 9—11-х класів . . . . . 16

### Виховний захід

**Ерменчук П. П.**

«Казкові веселі старты»  
(за мотивами українських народних казок,  
для дітей молодшого  
та середнього шкільного віку) . . . . . 21

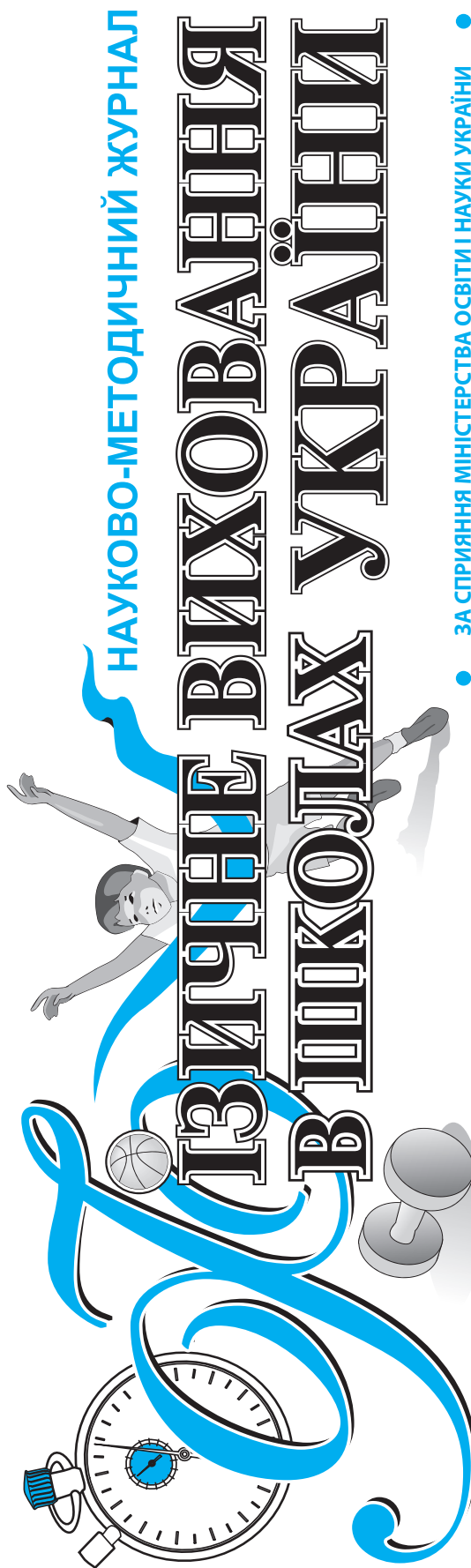
### Вкладка

**Ільницька Г. С.**

Популярна енциклопедія спорту  
ФЕХТУВАННЯ . . . . . 12-1



НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ



• ЗА СПРИЯННЯ МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ •

№ 12 (144) грудень 2020 р. ■ Заснований у квітні 2008 р. ■ Виходить раз на місяць ■ Передплатний індекс — 37071 ■

# УРОК ВОЛЕЙБОЛУ. 7-й клас

О. Г. Шалар, Херсонський державний університет;

Ю. В. Сапронова, Великолепетиська ЗОШ № 1, Херсонська обл.

## Тема. Волейбол

**Мета уроку:** сприяти зміцненню здоров'я учнів заходами ігор, естафет, вправ; виховувати в учнів любов до волейболу, свідоме ставлення до занять фізичною культурою і спортом; виховувати завзятість, дисциплінованість, почуття товарищескості, взаємодопомоги, здатність долати втому, а також потребу в систематичних заняттях фізичною культурою та спортом.

## Завдання уроку:

1. Повторення правил гри у волейбол та дотримання правил безпеки.
2. Закріплення техніки виконання передачі м'яча зверху та знизу.
3. Сприяти розвитку в учнів певних якостей та здібностей, зокрема: швидкості, сили, стрибучості, спритності, координації, кмітливості.

4. Формування в учнів навички колективних дій за допомогою рухливих ігор та естафет з елементами волейболу.

**Місце проведення:** спортивна зала.

**Інвентар:** волейбольні м'ячі, секундомір, фішки, музичний супровід, ноутбук, екран, проєктор, маніжки, гімнастичні кола, естафетні палички, гімнастична лава, тенісні м'ячі.

**Тип уроку:** навчально-тренувальний.

## Очікувані результати

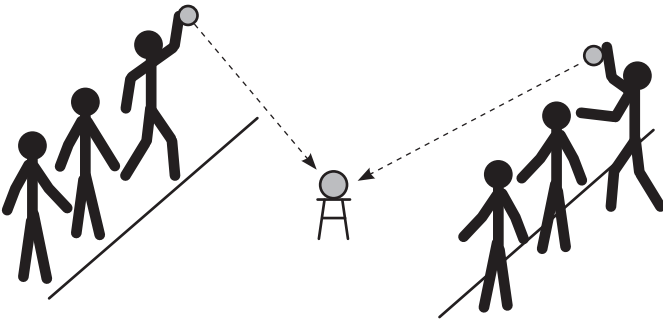
Учні повинні знати	Учні повинні вміти
Як контролювати свій стан здоров'я, вимірюючи ЧСС	Виконувати передачі та прийом м'яча

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (16 хв)</b>		
1. Організований перехід до місця занять	30 с	Дистанція — до 0,5 м. До місця шиккування йти в колону по одному
2. Шиккування в одну шеренгу, привітання. Повідомлення завдань уроку  — Сьогодні ми ще раз повторимо правила гри у волейбол. <b>Бліцтурнір</b> ♦ Які розміри волейбольного майданчика? ♦ Які передачі у волейболі ви знаєте? ♦ Скільки у волейболі існує подач? ♦ Яка висота волейбольної сітки?	1 хв  2 хв	Звернути увагу на зовнішній вигляд, поцікавитися самопочуттям. Наголосити, що за якісне виконання вправ та теоретичні відповіді учні будуть отримувати кольорові наліпки. Завдання на урок слід повідомити, пояснити  Звернути увагу учнів на мультимедійний екран. На екрані демонструються зображення питань та правильних відповідей на них
3. Правила безпеки на уроці: • слухати уважно вчителя, виконувати вправи лише за сигналом або командою вчителя; • дотримувати інтервалу і дистанції, під час розминки не обганяти одне одного; • виконувати вправи чітко та не заважати іншим виконувати вправи; • після виконання вправи взяти м'яч до рук і тримати його, не випускаючи з рук	15 с.	На мультимедійному екрані демонструється інструкція з правил безпеки на уроках волейболу. Звернути увагу на те, що дотримання правил безпеки на уроці дасть змогу уникнути важких травм, зберегти здоров'я та поліпшити працездатність
4. Вимірювання ЧСС за 6 с	10 с	Виділити спеціальними наліпками учнів з ЧСС понад 9 уд.



Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<p><b>5-та вправа.</b> В. п. — ноги на ширині плечей. 1 — глибокий вдих, руки вгору; 2 — видих, руки вниз опустити.</p>	6—8 р.	Рух виконується кроком убік (ноги нарізно трохи ширше плечей) на 2 рахунки
<p><b>6-та вправа.</b> В. п. — ноги на ширині плечей. 1 — нахили тулуба вперед, руки в сторони; 2 — нахили тулуба назад, руки вперед; 3 — нахили тулуба праворуч, руки в сторони; 4 — нахили тулуба ліворуч, руки сторони.</p>	6—8 р.	На кожний рахунок руки підіймаються вгору.
<p><b>7-ма вправа.</b> В. п. — ноги на ширині плечей. 1 — руки в сторони; 2 — руки вгору; 3 — те саме, додаємо рухи стегнами праворуч, а потім ліворуч.</p>	6—8 р.	
<p><b>8-ма вправа.</b> В. п. — ноги на ширині плечей. 1 — руки праворуч, стегна так само; 2 — руки ліворуч, стегна так само; 3 — те саме, руки вгору, стегна праворуч і ліворуч.</p>	4 р.	Під час нахилу ноги в колінах не згинати.
<p><b>9-та вправа.</b> В. п. — ноги на ширині плечей, руки на пояс. 1 — нахил тулуба до правої ноги; 2 — нахил тулуба до лівої ноги; 3 — в. п.</p>	6—8 р.	Відновлення дихання.
<p><b>10-та вправа.</b> В. п. — ноги на ширині плечей, марш на місці. 1 — глибокий вдих, руки вгору; 2 — видих, руки вниз.</p>	6—8 р.	Енергійні рухи.
<p><b>11-та вправа.</b> В. п. — марш на місці. 1 — приставний крок праворуч; 2 — приставний крок ліворуч; 3 — те саме тільки з оплесками в долоні; 4 — те саме тільки із закиданням гомілки назад, руки в сторони; 5 — те саме, праве коліно ліворуч із доторканням лівої руки; 6 — ліве коліно праворуч з доторканням правої руки; 7 — приставним кроком праворуч з оплеском під коліном; 8 — те саме тільки ліворуч.</p>	6—8 р.	
<p><b>12-ша вправа.</b> В. п. — ноги на ширині плечей, руки на пояс. 1 — два приставні кроки праворуч; 2 — два приставні кроки ліворуч; 3 — присідання праворуч, руки вперед; 4 — те саме ліворуч.</p>	6—8 р.	П'яти не відривати від підлоги.
<p><b>13-та вправа.</b> В. п. — ноги на ширині плечей, руки на пояс. 1 — випад праворуч, руки в сторони; 2 — випад ліворуч, руки в сторони; 3 — те саме, руки вгору.</p>	6—8 р.	Спина пряма
<p><b>14-та вправа.</b> В. п. — ноги на ширині плечей, руки на пояс. 1 — присідання на двох ногах, руки в сторони; 2 — присідання на двох ногах, руки вперед.</p>	6—8 р.	П'яти не відривати від підлоги.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<p><b>15-та вправа.</b> В. п. — ноги на ширині плечей, марш на місці. 1 — глибокий вдих, руки вгору; 2 — видих, руки вниз.</p> <p><b>16-та вправа.</b> В. п. — ноги на ширині плечей, руки на пояс. 1 — нахил до правої; 2 — нахил до лівої; 3 — в. п.</p> <p><b>17-та вправа.</b> В. п. — ноги на ширині плечей. 1 — стрибком ноги разом, руки вгору; 2 — стрибком ноги ширше плечей, руки вниз; 3 — імітація стрибків на скакалці; 4 — прискорення на місці, з високим підйманням стегна.</p> <p><b>18-та вправа.</b> В. п. — ноги на ширині плечей, марш на місці. 1 — глибокий вдих, руки вгору; 2 — видих, руки вниз</p>	<p>4 р.</p> <p>6—8 р.</p> <p>6—8 р.</p> <p>4 р.</p>	<p>Відновлення дихання.</p> <p>Ноги в колінах не згинати.</p> <p>Енергійні рухи. Руки не згинати.</p> <p>Відновлення дихання</p>
<p><b>11. Повторне замірювання ЧСС за 6 с</b></p>	<p>15 с</p>	<p>Звернути увагу на дітей із ЧСС понад 14 уд.</p>
<p><b>ОСНОВНА ЧАСТИНА (25 хв)</b></p>		
<p><b>Підготовчі вправи до передач м'яча</b> <b>1. Передача м'яча на місці в четвірках:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• з-за голови;</li> <li>• з-за голови об підлогу;</li> <li>• однією рукою;</li> <li>• однією рукою об підлогу</li> </ul>	<p>3 хв 6—8 р. на четвірку</p>	<p>Учні за кольорами маніжок перешиковуються у четвірки Передача з-за голови закінчується на рівні очей.</p> <p>Лікоть вище плеча <b>Індивідуальний підхід до навантаження учнів</b> (хлопцям запропонувати виконати прискорення до іншої колони після передачі м'яча, а дівчатам залишитись у своїх колонах)</p>
<p><b>Спеціальні вправи індивідуально для повторення передачі м'яча зверху</b> <b>2. Різновиди передач:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• імітація передачі зверху;</li> <li>• передача над собою після власного підкидання м'яча;</li> <li>• передача зі зміною висоти та вихідного положення;</li> <li>• імітація передачі після відскоку від підлоги;</li> <li>• сидячі на підлозі, передачі м'яча пальцями: спочатку — великим, потім — вказівним і наостанок — середнім</li> </ul>	<p>4 хв 5—7 р.</p>	<p>Кожний учень з м'ячем на відстані 3 м одне від одного. Руки зігнуті в ліктьових суглобах, кисті перед обличчям, пальці розчепірені й спрямовані вгору, лікті спрямовані вперед в сторони, ноги зігнуті в колінах і розставлені, одна нога спереду, тулуб трохи нахилений уперед.</p> <p>У момент передачі м'яча ноги й руки випрямляють, пальцями торкаються м'яча, зм'якшують поступовий рух, кисті в положенні тильного згинання міцно охоплюють м'яч ззаду — знизу, утворюючи своєрідну «воронку».</p>
<p><b>Повторення передачі м'яча зверху в парах</b> <b>3. Верхня передача м'яча:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• накидання м'яча партнерові, потім той робить імітацію передачі;</li> <li>• так само тільки вже з передачею партнерові;</li> <li>• з накиданням м'яча та передача з ловінням м'яча партнером;</li> <li>• з накиданням м'яча: передача над собою, а інша — партнерові;</li> <li>• з накиданням м'яча: дві передачі над собою, а третя — партнерові</li> </ul>	<p>5 хв. 10 р.</p>	<p>Звернути увагу на положення рук, ніг, обов'язково пружинячи, стежити за виконанням вправи.</p> <p><b>Диференційований підхід до виконання вправи</b> (залежно від фізичної підготовки учні можуть коригувати дистанцію між партнерами) <b>Вправа на точність передачі м'яча зверху</b> <b>Індивідуальний підхід до навантажень учнів</b> (успішним учням запропонувати виконати вправи без ловіння м'яча)</p>

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<p>Повторення передачі м'яча знизу в парах</p> <p><b>4. Нижня передача м'яча:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• один накидає, інший виконує передачу;</li> <li>• так само, тільки на одному коліні;</li> <li>• так само, тільки з естафетними паличками;</li> <li>• накидання м'яча над собою, потім передача знизу партнерові;</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• передача знизу з накиданням партнера, потім — з доторканням фішки праворуч — ліворуч;</li> </ul>	<p>5 хв 10 р.</p>	<p>В. п. — середня стійка ноги нарізно, ноги зігнуті в колінах, ступні паралельні, руки випрямлені, передпліччя наближені один до одного, тулуб нахилено вперед, передпліччя знаходяться на одному рівні, кисті з'єднані. Передачу виконати за рахунок випрямлення ніг, тулуба і рук уперед — угору назустріч м'ячу.</p> <p><b>Диференційований підхід до виконання вправи</b> (залежно від фізичної підготовки учні можуть коригувати дистанцію між партнерами).</p> <p><b>Індивідуальний підхід до навантажень учнів</b> (успішним учням запропонувати виконати вправу без ловіння м'яча)</p> <p><b>Індивідуальний підхід до навантажень учнів</b> (учні з підвищеним ЧСС виконують вправи без доторканням фішки)</p>
<p><b>5. Естафети</b></p> <p><b>Різновиди вправ передачі м'яча:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• м'яч у руках, крок спочатку лівою, потім правою і передача іншому;</li> <li>• м'яч у руках, підкидання його вгору, оплеск у долоні, ловіння м'яча, потім передача іншому;</li> <li>• м'яч за головою, кидком униз між ногами, зловити обома руками і передати іншому;</li> <li>• на вибір учнів</li> </ul>	<p>5 хв</p>	<p>Учні об'єднуються у дві команди.</p> <p>Завдання учнів: перемістити всі м'ячі з одного кола до іншого</p>
<p><b>6. Рухлива гра «Влуч у м'яч»</b></p>	<p>3 хв</p>	<p>Гравці двох команд шикуються у шеренгу одна навпроти одної на відстані 6—10 м, у руках у кожного гравця є маленький м'яч. Посередині між шеренгами стоїть табурет, на ньому лежить волейбольний м'яч. За командою вчителя гравці однієї команди намагаються по черзі влучити маленьким м'ячем у волейбольний м'яч і збити його. За вдалий кидок команди зараховують одне очко. Виграє команда, яка набрала більшу кількість очок.</p> 
<p><b>ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (4 хв)</b></p>		
<p>1. Шиккування в одну шеренгу</p> <p>2. Ходьба для відновлення дихання</p>	<p>1 хв</p>	<p>Темп виконання повільний. Вдих глибокий — руки вгору, видих повільний — руки вниз через сторони</p>



Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>3. Підбиття підсумків</b> <b>Рефлексія:</b> — Я дізнався ... — Зрозумів ... — Навчився ... — Найбільші труднощі відчував ... — Я не вмів, а тепер умію ...	1 хв	Відмітити кращих учнів. Залучання учнів до самостійного щоденного виконання фізичних вправ на свіжому повітрі
<b>4. Домашнє завдання</b> Учням запропоновано на вибір два комплекси вправ для вдосконалення технічної (передачі м'яча зверху) та спеціальної фізичної (швидкісно-силові якості) підготовки волейболіста (додаток 1)	1 хв	Особистісно орієнтовний підхід: відповідно до результатів на уроці порадити учням відповідні комплекси. Учні вибирають собі варіант домашнього завдання. Нагадати правила безпеки під час самостійного заняття вправами
<b>5. Повторне вимірювання ЧСС за 6 с</b>	30 с	Поцікавитися самопочуттям учнів. Звернути увагу на учнів із високою ЧСС на початку уроку. Норма — 12 ударів
<b>6. Організований вихід із місця заняття</b>	30 с	Рухаючись протиходом, учні плескають одне одного по долонях. У колону по одному

**ДОДАТОК 1**

Домашнє завдання (за наявності відповідних умов до виконання)

Комплекс 1.	Комплекс 2.
<b>Вправи для вдосконалення техніки передачі м'яча зверху</b>	<b>Вправи для вдосконалення фізичної підготовки швидкісно-силових якостей)</b>
<p><i>Перед виконанням комплексу необхідно виконати розминку!!!</i></p> 1. Передачі м'яча зверху над собою, 3—4 підходи по 30 р., відпочинок між підходами — 1 хв; 2. Передачі м'яча зверху об стіну, 3—4 підходи по 30 р., відпочинок між підходами — 1 хв; 3. Передачі м'яча зверху над собою, тільки одна передача коротка, а інша — висока, 3—4 підходи по 30 р., відпочинок між підходами — 1 хв.	<p><i>Перед виконанням комплексу необхідно виконати розминку!!!</i></p> 1. Вправи з подоланням власної ваги: • присідання на двох ногах, 3—4 підходи по 20 р., відпочинок між підходами — 2 хв; • стрибки на скакалці, 2—3 підходи по 30 с, відпочинок між підходами — 2 хв; • підтягування на перекладині (хлопці — на високій, дівчата — на низькій)

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Мазманян О. О., Шалар О. Г. Урок гандболу. 5-й клас // Фізичне виховання в школах України. — 2020. — № 2 (134). — С. 4—6.
2. Рогачов Ю. В., Шалар О. Г. Урок волейболу. 5-й клас // Фізичне виховання в школах України. — 2018. — № 7 (115). — С. 4—8.
3. Шалар О. Г., Сапронова Ю. В. Урок футболу. 7-й клас // Фізичне виховання в школах України. — 2020. — № 10 (142). — С. 10—13.
4. Шалар О. Г., Ошурко Ю. М. Урок баскетболу «Подорож до форту Буаярд». 6-й клас // Фізичне виховання в школах України. — 2018. — № 1 (109). — С. 25—28.
5. Шалар О. Г., Могилевський О. О. Серія уроків волейболу освітньо-рефлекторної спрямованості.

- 7-й клас // Фізичне виховання в школах України. — 2010. — № 2 (14). — С. 4—13.
6. Шалар О. Г., Єгорова Т. А., Стрикаленко Є. А. Педагогічний контроль за рівнем технічної підготовленості у баскетболі // Фізичне виховання в школах України. — 2011. — № 3 (27). — С. 22—26.
7. Шалар О. Г., Сочинський А. Я. Програма секційної (гурткової) роботи з волейболу // Фізичне виховання в школах України. — 2011. — № 12 (36). — С. 16—26.
8. Шалар О. Г., Сочинський А. Я. Спеціальна фізична підготовка волейболістів // Фізичне виховання в школах України. — 2012. — № 1 (37). — С. 19—20.
9. Шалар О. Г., Рогачов Ю. В. Урок футболу «Чемпіонське тренування». 9-й клас // Фізичне виховання в школах України. — 2017. — № 6 (102). — С. 7—13.

