

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ НА
УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 4 курсу 14-411
групи
Спеціальності: 014 Середня освіта
(Фізична культура)

Кирилова Маргарита Валеріївна

Керівник кандидатка наук з фізичного
виховання та спорту, доцентка
Степанюк С.І.

Рецензент кандидатка фізичного
виховання і спорту, доцентка
Харченко- Баранецька Л.Л.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Основи виховання швидкісно-силових якостей в шкільному курсі фізичної культури.....	5
1.1. Характеристика швидкісно-силових якостей.....	5
1.2. Характеристика сучасних тренувальних програм для збільшення рівня розвитку швидкісний-силових якостей.....	6
РОЗДІЛ 2. Загальна характеристика методів фізичного виховання на уроках фізичної культури.....	11
2.1. Засоби та методи розвитку швидкісно-силових якостей учнів у сучасній школі.....	16
2.2. Плани-конспекти уроків з фізичної культури швидкісно-силової спрямованості	
ВИСНОВКИ.....	
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	

ВСТУП

Актуальність. Сьогодні загальноосвітня школа покликана готувати високоосвічених, всебічно розвинених, активних будівників демократичного суспільства, вихованих на ідеях гуманізму, здібних до творчої праці в різних галузях господарчого і соціально-культурного будівництва [19,25].

Свій внесок в досягнення цієї високої мети вносить і та підготовка, яку одержують учні в процесі шкільного курсу протягом всіх років навчання зокрема на уроках фізичного виховання. Від цілеспрямованої активної діяльності людини значною мірою залежить перебудова і розвиток нашого суспільства [24]. Тому загальноосвітня школа зорієнтована сьогодні на створення умов для фізичного розвитку учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей, формування навчально-пізнавальної активності як інтегративної якості особистості. В концепції базової середньої освіти України зазначається, що в організації навчального процесу доцільно надавати пріоритет методам активного навчання і сучасним технологіям [20]. З наукової сторони постійно з'являються нові форми і методи, педагогічні рекомендації та професійні поради створені на основі великого досвіду провідних фахівців цієї галузі: відомих педагогів, тренерів, наукових працівників, психологів та пересічних вчителів з величезним досвідом роботи в цій сфері [4,21].

Нами було розглянуто наукову і методичну літературу, щодо питань розвитку швидкісно-силових якостей (Л.В.Волков, 1980, Т.Д.Глазирін, 2003, Т.Круцевич, 2003 та ін.) [9,12,20].

Об'єкт дослідження – швидкісно-силові якості учнів.

Предмет дослідження – методика розвитку швидкісно-силових якостей на уроках фізичної культури засобами волейболу

Мета дослідження полягає у розробці методики проведення уроків з фізичної культури швидкісно-силової спрямованості.

Завдання:

1). Розглянути теоретичні аспекти розвитку швидкісно-силових якостей в шкільному курсі фізичного виховання.

2). Визначити методи розвитку швидкісно-силових якостей в учнів ЗСО.

3). Розробити конспекти уроків з фізичної культури для розвитку швидкісно-силових якостей засобами волейболу.

Нами були використані такі **методи** дослідження:

1. Аналіз наукової та науково-методичної літератури з теми дослідження.

2. Узагальнення передового досвіду фахівців галузі фізичного виховання та спорту.

Практичне значення отриманих результатів. Основні результати дослідження можна використовувати для удосконалення процесу з фізичного виховання в умовах загальноосвітньої школи.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота **викладена на 25 сторінках** машинописного тексту. Складається з вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел. В роботі використано 25 джерел наукової та науково-методичної літератури.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИХОВАННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ В ШКІЛЬНОМУ КУРСІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

1.1. Характеристика швидкісно-силових якостей

М'язова сила – одна з найважливіших рухових якостей людини, необхідна в спортивній, військовій і трудовій практиці. Силу людини можна визначити як «здібність долати зовнішній опір або протистояти йому за допомогою м'язових напружень» [16,19].

З позицій теорії якостей можливе наступне визначення.

«Силові якості – це генетично обумовлені в розвитку комплексні рухові якості, які дозволяють виконувати вправи з відповідним м'язовим зусиллям»

Таким чином, в основі силових якостей лежить ціла сукупність факторів. Їхній внесок у механічну силу, що виявляється зовні, міняється в залежності від конкретних особливостей рухових дій і умов їхнього виконання, що обумовлює різні види (типи) силових якостей [1,8].

У спеціальній сучасній літературі силові якості підрозділяють головним чином на власне-силові, швидкісно-силові і силова витривалість.

Виділяють наступні основні види силових якостей:

- максимальну силу;
- швидкісну силу;
- силову витривалість.

Швидкісну силу, яка проявляється в умовах достатньо великого опору, ще прийнято називати вибуховою силою. В зарубіжних виданнях – силовою потужністю. Амортизаційна сила – вид силових якостей, який проявляється при швидкому закінченні швидкісно-силових вправ

[23,24,26]. Стартовою силою називають силу, яка проявляється в умовах протидії відносно невеликому і помірному опору з високою початковою швидкістю.

Деякі з проявів швидкісно-силових якостей одержали назву “*вибухової сили*”[10,16,25]. Цим не дуже вдалим терміном позначають здатність по ходу руху досягати можливо великих показників сили, що зовні виявляється, у можливо менший час (оцінюється по градієнті чи сили швидкісно-силовим індексом, що обчислюється як відношення максимальної величини сили, виявленої в даному русі, вчасно досягнення цього максимуму). “Вибухова сила” має дуже, істотне значення в швидкісно-силових діях: при старті, у стрибках, метаннях, ударних діях у боксі і т.д.) [21].

1.2. Характеристика сучасних тренувальних програм для збільшення рівня розвитку швидкісний-силових якостей

Швидкісно-силові якості необхідні для ефективної ігрової діяльності. Вони проявляються в багаторазових стрибках, швидких переміщеннях по майданчику, силових подачах, в захисті т.д. Для розвитку швидкісно-силових якостей підбирають вправи на бистроту, що виконуються багаторазово і триваліше, ніж вправи для розвитку швидкості реакції, швидкості переміщення, бистроти окремого руху. Як засоби використовуються ривки і спринтерські прискорення, імітаційні та основні вправ з техніки гри [1].

Виховання фізичних якостей ділиться на дві частини: загальну і спеціальну фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка застосовується для розвитку основних фізичних якостей і служить базою для розвитку спеціальних якостей, необхідних в певному виді спорту. Під впливом фізичної підготовки в учнів прокрашується діяльність серцево-судинної і дихальної систем, залучаються до роботи різні групи м’язів тулуба, рук, ніг [3,4].

Перша серія вправ:

1. Стрибки через лавку правим і лівим боком, просуваючись уздовж лавки поштовхом двох ніг: 3-4 лавки по 4-5 серій.

2. В. п – лава між ніг – застрибування на лавку: 4-5 серій по 10-15 повторень.

3. Стрибки в довжину з глибокого присіду: 3-4 серії по 10-15 повторень, відпочинок між вправами – 30-40 сек.

4. Підскоки вгору рухаючись по колу, висота стрибка близька до максимальної: 3 серії, відпочинок між вправами -30-40 сек.

5. Стрибки зі скакалкою на підлозі або на маті: 40-50 стрибків по 3-4 серії (висота підскоку вище середнього).

Фізичні вправи активно впливають на розвиток всіх фізичних якостей, створюють базу для підготовки до занять обраним видом спорту.

Методика розвитку швидкісно-силових якостей учнів асопами волейболу являє собою наступний комплекс вправ:

Бігові та стрибкові вправи по прямій лінії: 3-4 по 10-15м.

Друга серія вправ:

1. Стрибки з розбігу до баскетбольного щита або сітки поштовхом однієї або двома ногами: 4-5 серій по 8-12 разів, відпочинок між вправами 25-30 с.

2. Стрибки через лаву: правим і лівим боком, просуваючись вздовж лави поштовхом двох або однією ногою: 4-5 лавок по 2-3 серії, відпочинок між вправами 25-30 с.

3. Стрибки на скакалці: на двох ногах – 300-350 раз, на одній – 100-120 разів.

4. Стрибки через лавку поштовхом двома ногами (20-25 разів) та однією (16- 18 раз): 3-4 серії.

5. Вистрибування з положення напівприсіду з діставанням предмету поштовхом двох ніг: 3-4 серії по 15-20 повторень. Відпочинок між вправами – 30-35 с.

6. Бігові та стрибкові вправи по прямій лінії: 3-4 прямих по 20 м.

7. Стрибок у довжину з місця без зупинки по прямій: 3-4 серії по 6-8 стрибків. Відпочинок між вправами – 15-20 с.

8. В.П. – стоячи на одній нозі, інша – стегно підняте вгору з невеликим нахилом, відштовхнутися від підлоги і дістати опорною ногою грудей: 4-5 серій по 15-20 повторень. Відпочинок між вправами – 25-30 с.

9. Стрибок вгору поштовхом двох ніг, торкнутися колінами грудей: 4-5 серій по 20-25 повторень. Відпочинок між вправами – 25-30 с.

Для розвитку швидкісно-силових якостей доцільно використовувати інтервальний метод, який полягає в багаторазовому повторенні короткочасних «порцій» роботи при суворій регламентації вправ і пауз відпочинку між повтореннями для кожного навчального заняття [10,11,12].

Висновки до першого розділу. Виходячи з даних наукової та науково-методичної літератури можемо констатувати, що швидкісна сила – це прояв силових якостей в мінімальній для даних умов відрізок часу. Швидкісно-силові якості необхідні спортсменам-легкоатлетам: стрибунам, метальникам. Також борцям, боксерам, та тим, хто займається східними единоборствами. Така необхідність є у представників ігрових видів спорту. Можна виділити наступні види швидкісної сили це – вибухова сила, амортизаційна сила та стартова сила.

Швидкісну силу, що проявляється за умов достатньо великого опору, називають вибуховою силою. В зарубіжній літературі її називають силовою потужністю. Під час добору засобів та методів

впливу на розвиток швидкісно-силових якостей, необхідно враховувати фактори, які їх зумовлюють. Ми говоримо про лабільність ЦНС, міжм'язеву координацію та реактивність м'язів.

Виконання тренувальних завдань відбувається методами інтервальної та комбінованої вправи, і, періодично, ігровим та змагальним методами.

РОЗДІЛ 2

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

2.1. Засоби та методи розвитку швидко-силових якостей учнів у сучасній школі

Основним засобом фізичного виховання є фізичні вправи.

Допоміжними засобом є оздоровчі сили та гігієнічні фактори. Найвища ефективність фізичного виховання досягається за умов комплексного використання засобів. Адже рухова активність здійснюється за сприятливих природних умов та при незаперечному дотриманні правил особистої гігієни [2,8].

Руховою активністю людини передбачено використання окремих рухів, певних рухових дій та цілісної рухової діяльності.

Фізичними вправами ми можемо називати лише ті рухові дії, які спрямовуються на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковуються його закономірностям. Термін «вправа» означає «спрямовану повторюваність дії з метою впливу на фізичні і психічні властивості людини та вдосконалення якості її виконання» [25].

Б.А. Ашмарін визначав, що фізичними вправами називають рухові дії, створені використовуватись для фізичного вдосконалення людини. Знання теорії фізичних вправ дозволяє вчителю в співвідношенні з поставленими педагогічними завданнями відбирати найбільш ефективні фізичні вправи. Сьогодні є можливість розробляти оригінальні системи фізичних вправ. Повноцінно використовувати педагогічні класифікації фізичних вправ. Грамотно використовувати фізичні вправи в комплексі з допоміжними засобами [3].

Термін «вправа» в теорії та практиці фізичного виховання має двояке значення. Ним визначають, по-перше, певні види рухових дій, які склалися в якості засобів фізичного виховання; по-друге – процес

неодноразового використання даних дій, який створюється разом з відомими методичними принципами [3,19,22,25].

У фізичному вихованні використовують три групи методів: практичні, методи використання слова та методи демонстрації.

До практичних методів включають:

- методи навчання рухових дій;
- вдосконалення та закріплення рухових дій (належать ігровий і змагальний методи вправлення);
- методи вдосконалення фізичних якостей [5,7].

Тут вправи використовуються не лише для фізичного розвитку. Це необхідно для свідомого керування рухами на основі придбання знань.

У процесі занять фізичним вихованням використовуються загально-педагогічні прийоми методу слова: розповідь; опис; пояснення; супроводжуваче пояснення; інструкції і вказівки; бесіда; розбір; словесні оцінки; звіти і взаємо пояснення; команда; підрахунок; «самопроговорення», самонакази [11,23,24,25].

Дослідники та практики стверджують, що одним з ефективних засобів вирішення педагогічних завдань є музика. Її призначення – покращення емоційного стану учнів під час занять і змагань, створення уявлення про темп і ритм рухів, а також сприяння прискоренню відновлюючи процесів. Також музику поділяють на деякі типи, в залежності від характеру впливу на організм учнів: мобілізуюча, структурно-сюжетна, фонова, заспокійлива.

До методів вдосконалення фізичних якостей відносять:

- метод безперервної вправи;
- інтервальний метод;
- метод комбінованої вправи;
- метод колового тренування;
- ігровий метод.

У дітей в віці 12-13 років проходить інтенсивний розвиток якостей к виконанню швидких рухів окремими частинами тіла (кистю, рукою, ногою). Їх потрібно використовувати [14,15].

Для практичних занять найбільш значущими є цілісні рухові акти – біг, стрибок, метання м'яча і т.д.

До комплексів, розрахованих на виховання швидкості, окрім вправ швидкісного характеру, необхідно включати вправи з інших видів спорту. Це швидкі передачі м'яча, швидкі стрибки тощо.

Силові та швидкісно-силові якості також розвиваються за допомогою швидкісно-силових вправ динамічного характеру [6,8,9].

Під час виконання цих вправ використовують такі методичні прийоми:

- повторне піднімання ваги до виявлення втоми;
- піднімання граничних ваг;
- піднімання ваги з максимальною швидкістю.

2.2. Плани-конспекти уроків з фізичної культури швидкісно-силової спрямованості

До конспектів уроків з фізичної культури, а саме до підготовчої та основної частини уроку нами було включено спеціальні вправи швидкісно-силової спрямованості. До комплексів цих вправ було включено вправи для розвитку м'язів нижніх та верхніх кінцівок, м'язів спини та тулуба.

План-конспект №19

з фізичної культури для учнів 6-А класу гімназії №16.

Тема: правила гри та техніка безпеки на уроках з волейболу.
Передача і прийом м'яча зверху двома руками.

Завдання:

1).ознайомити учнів із правилами гри у волейбол та правилами техніки безпеки.

2).навчити учнів приймати та передавати м'яч зверху і знизу двома руками.

3).гра «міні-волейбол».

4).сприяти розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей учнів.

Місце проведення: спортивний зал гімназії №16.

Інвентар: волейбольні м'ячі, гімнастичні лави, свисток, набивні м'ячі.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<p><u>Підготовча частина</u></p> <p>1).Шикування, рапорт, повідомлення завдань уроку.</p> <p>2)Стройові вправи на місці: а)поворотом праворуч, ліворуч та кругом. б)перешиккування з однієї шеренги у дві і навпаки.</p> <p>3) Стройові вправи в русі: а) ходьба: - звичайним кроком; - широким кроком; - на зовнішній та внутрішній сторонах стопи; - на носках та п'ятах; - з прискоренням; - у напівприсяді та присяді; б).Біг: - зі зміною швидкості й напрямку;</p>	<p>10 хв. 1 хв. 2 хв. 2 хв.</p>	<p>Чітке виконання команд, правильна постава.</p> <p>Дистанція два кроки.</p> <p>Дихання довільне.</p>

<p>- по діагоналі; - спиною вперед; - приставним кроком праворуч та ліворуч; - з поворотом на 360 праворуч і ліворуч; 4) Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання; 5) Комплекс загально розвивальних вправ.</p>	<p>2 хв. 3 хв.</p>	<p>Вправи виконуються в парах. У формі бесіди.</p>
<p style="text-align: center;"><u>Основна частина</u></p>		
<p>1) Ознайомлення учнів із правилами гри у волейбол та правилами ТБ.</p>	<p>30 хв. 5 хв.</p>	<p>Ноги зігнуті в колінах. Стежити за правильним поставленням ніг, роботою рук.</p>
<p>2) Відпрацювання техніки передачі та прийому волейбольного м'яча.</p>	<p>10 хв.</p>	
<p>а) прийом м'яча:</p>		<p style="text-align: center;">Вправи для розвитку м'язів преса.</p>
<p>- зверху двома руками;</p>	<p>15-20 раз</p>	
<p>- знизу двома руками;</p>		
<p>б) виконання попередньої вправи по черзі без м'яча, з м'ячем.</p>	<p>8-10 раз</p>	
<p>3) Силові вправи:</p>		
<p>а) В.п. - ноги на ширині або ширше плечей, коліна зігнуті, захват обома руками набивного м'яча. Гойднути м'яч між ногами назад, потім замахом за дугою підняти його до рівня плечей і повернути у в.п.</p>	<p>5-10 раз</p>	
<p>б) стрибки через гімнастичну лаву.</p>	<p>20-30 раз</p>	
<p>в) в парах із в.п. сидячи на гімнастичній лаві, руки за головою – опускання та</p>	<p>15-20 раз</p>	
<p>піднімання тулуба.</p>	<p>3-7 раз</p>	
<p>г) присідання на одній нозі в упорі</p>		
<p>4) Навчальна гра „міні – волейбол”.</p>	<p>10 хв.</p>	
<p style="text-align: center;"><u>Заключна частина</u></p>	<p>5 хв.</p>	
<p>1) Шиккування, ходьба на місці.</p>	<p>2хв.</p>	
<p>2) Вправи на увагу.</p>	<p>1 хв.</p>	
<p>3) Підсумки уроку.</p>	<p>1 хв.</p>	
<p>Домашнє завдання</p>	<p>1 хв.</p>	

План-конспект уроку №20

з фізичної культури для учнів 6-А класу гімназії №16.

Тема: нижня пряма подача. Переміщення гравців. Передача м'яча.Завдання: 1) навчити учнів техніки виконання нижньої прямої подачі.

2) повторити техніку переміщення гравців.

3) відпрацьовувати техніку передачі м'яча зверху двома руками.

4) сприяти розвитку швидкісно-силових якостей учнів.

Місце проведення: спортивний зал гімназії №16.Інвентар: волейбольні м'ячі, гімнастичні лави, волейбольна сітка, свисток.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<u>Підготовча частина</u>	10 хв.	
1).Шикування, рапорт, повідомлення завдань уроку.	1 хв.	
2).Повороти на місці.		
3).Ходьба (різновиди); стрибки (різновиди); біг у помірному темпі.	1 хв. 3 хв.	Чітке виконання команд. Дистанція два кроки. Дихання не затримувати.
4).Комплекс загальнорозвиваючих вправ у русі:	5 хв.	
а).ходьба в колону по одному;	8-10 раз.	
б).в.п. –руки до плечей; 1-крок лівою ногою, поворот тулуба праворуч; 2-крок правою ногою, поворот тулуба ліворуч.	8-10 раз	Збільшувати амплітуду рухів. Темп повільний,
в).в.п.- руки вгору, на кожному кроці зміна положення рук;	8-10 раз	
г).в.п.- руки вгору;1-4-колові рухи руками уперед у боковій площі;5-8-колові рухи руками назад.	8-10 раз	Стежити за правильністю постави й чіткістю виконання вправ.
д).в.п.- руки на поясі; 1-2-крок лівою ногою; змах правою ногою вперед, руки вперед 3-4-те ж саме з правої ноги.	8-10 раз	Ноги не згинати, змах виконувати з повною амплітудою.
<u>Основна частина</u>	30 хв.	

<p>1).в.п.- упор сидячи позаду. Прогинати тулуб і опускаться у в.п.</p>	5-7 раз	Вправи на гнучкість.
<p>2).в.п.- партнер лежить на животі, руки за головою у захваті. Другий –сидить на ногах першого. Перший швидко піднімає та повільно опускає тулуб у в.п.</p>	20-25 раз	Для розвитку м'язів преса.
<p>3).в.п.- упор лежачи на підлозі або з опорою на гімнастичну лаву. Повільне згинання і максимально швидке розгинання рук.</p>	10-15 раз	Для розвитку сили рук.
<p>2). Вправи з волейбольними м'ячами:</p>	5 хв.	Вправи виконувати в парах.
<p>а).кидки м'яча: від грудей двома руками; від плеча (правого, лівого); через голову.</p>	10-15 раз	Висока траєкторія польоту.
<p>б).підкидання м'яча над собою;</p>	8-10 раз	
<p>в).один кидає, другий виконує передачу м'яча зверху двома руками.</p>	по 10 раз 5 хв.	
<p>3).Відпрацьовування техніки виконання нижньої прямої передачі:</p>	по 10 раз	Імітація удару.
<p>а).стійка гравця;</p>		
<p>б).підкидання м'яча;</p>		
<p>в).відведення руки для замаху;</p>		
<p>г).повернення назад для удару;</p>		
<p>д).удар по м'ячу на рівні пояса, зібраною кистю прямої руки в задню нижню частину м'яча.</p>		Навчання групових дій.
<p>4).Навчальні ігри:</p>		
<p>а).гра на увагу з двома м'ячами.</p>	5 хв.	
<p>б).волейбол за полегшеними правилами.</p>	5 хв.	

<u>Заключна частина</u>	5 хв.	
1).Шикування, ходьба, біг.	2 хв.	
2).Вправи на відновлення дихання.	1 хв.	
3).Підсумки уроку.		
4).Завдання додому: виконання силових вправ.	1 хв. 1 хв.	Кількість визначає вчитель.

План-конспект уроку №22

з фізичної культури для учнів 6-А класу гімназії №16.

Тема: передача м'яча зверху на місці та в русі.

Завдання: 1).відпрацювати техніку передачі м'яча зверху на місці та в русі.

2).Виконувати вправи на гімнастичних лавах.

3).провести навчальну гру у волейбол із застосуванням вивчених прийомів.

4).сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.

Місце проведення: спортивний зал гімназії №16.

Інвентар: волейбольні м'ячі, гімнастичні лави, волейбольна сітка, свисток.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<u>Підготовча частина</u>	10 хв.	
1).Шикування, рапорт, повідомлення завдань уроку.	1 хв.	Перевірка відсутніх.
2).Повороти на місці, у русі, перешикування.	1 хв.	Чітке виконання команд.
3)Ходьба, стрибки (різновиди), підскоки.	2 хв.	Дистанція два кроки.
4).Рівномірний біг.	1 хв.	Темп помірний.
5).Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.	1 хв.	
6).Комплекс ЗРВ на місці.	4 хв.	Див. урок №21.
<u>Основна частина</u>		
1).Вправи на гімнастичних лавах:	30 хв.	
а).згинання і розгинання рук в упорі лежачи;	10 хв.	
б).стрибки через лави;	2х10р.	
в).в.п. – перший партнер лежить на животі, руки за головою у захваті.	30-40р.	
	10-15р.	

<p>Другий – сидить на ногах першого. Перший швидко піднімає та повільно опускає тулуб у в.п.</p> <p>2).Передача м'яча зверху: на місці, в русі.</p> <p>3).Навчальна гра у волейбол із застосуванням вивчених прийомів.</p> <p><u>Заключна частина</u></p> <p>1).Шикування, ходьба, біг.</p> <p>2).Вправи на відновлення дихання.</p> <p>3).Підсумки уроку.</p> <p>4).Завдання додому: - поштовхом двох рук від підлоги з наступним сплеском у долоні. Стрибки на скакалці.</p>	<p>10 хв. по 10-15р.</p> <p>10 хв.</p> <p>5 хв. 2 хв.</p> <p>1 хв.</p> <p>1 хв. 1 хв.</p>	<p>Стежити за правильним положенням рук і кистей при виконанні вправ. Постановка рук, пальців, стійка волейболістів.</p>
--	---	--

План - конспект уроку №23

з фізичної культури для учнів 6-А класу гімназії №16.

Тема: верхня пряма подача. Розташування гравців. Передача м'яча в парах.

Завдання: 1).Відпрацювати техніку виконання учнями верхньої прямої подачі.

2).Провести технічну волейбольну підготовку, закріпити у групових вправах основні її прийоми.

3).Провести навчальну гру у волейбол за спрощеними правилами.

4).Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей учнів.

Місце проведення: спортивний зал гімназії №16.

Інвентар: волейбольні м'ячі, гімнастичні лави, волейбольна сітка, свисток.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<p><u>Підготовча частина</u></p> <p>1).Шикування, рапорт, повідомлення завдань уроку.</p> <p>2).Повороти на місці:</p>	<p>10 хв. 2 хв.</p> <p>1 хв.</p>	<p>Чітке виконання команд</p>

праворуч, ліворуч, кругом. 3)Ходьба, стрибки (різновиди). 4).Рівномірний біг. 5).Вправи на відновлення дихання. 6).Комплекс ЗРВ в парах. <u>Основна частина</u> 1).Вправи для розвитку сили. а).в.п. –упор сидячи з опорою рук та ніг на дві паралельно розміщені гімнастичні лави. Розгинати і згинати руки в упорі позаду, прогинаючи тулуб. б).в.п. – упор сидячи позаду. Прогинати тулуб і опускаться у в.п. 2).Вправи з м'ячами: а).кидки волейбольного м'яча: від грудей, від плеча (правого, лівого), через голову. б).підкидання м'яча. в).кидання м'яча партнерові, виконання прийому м'яча зверху двома руками; г).прийом м'яча знизу двома руками. д).передача м'яча двома руками зверху над собою. е).прийом і передача м'яча в парах. 3).Тактична волейбольна підготовка: а).індивідуальні дії: орієнтування на майданчику; пересування; вибір вихідного положення для прийому м'яча.	2 хв. 1 хв. 1 хв. 3 хв. 30 хв. 5 хв. 10-15 р. 15-20 р. 5 хв. По 8-10 р. 5 р. 10 р. 10 р. 10 р. 8 р. 5 хв.	Дистанція два кроки Дихання не затримувати За вибором вчителя Вправи для розвитку сили верхніх кінцівок. Вправи для розвитку м'язів тулуба Вправи виконувати в парах. Чітка передача м'яча. Висота кидка 1м-1.5м. Чітка передача, стежити за стійкою гравця. Пояснити учням основні тактичні прийоми, показати на прикладі їх застосування.
--	--	--

<p>б).командні дії: розташування гравців на майданчику.</p> <p>4).Техніка виконання верхньої прямої подачі: - стійка гравця; - підкидання м'яча вгору лівою рукою; - підготовка до замаху; відхилення тулуба назад; удар внутрішньою частиною долоні.</p> <p>5).Навчальна гра у волейбол за спрощеними правилами.</p> <p><u>Заключна частина</u></p> <p>1).Шикування, ходьба, біг у помірному темпі; 2).Вправи на відновлення дихання; 3).Підсумки уроку.</p> <p>Завдання додому: виконання вправ для розвитку м'язів преса.</p>	<p>10 хв.</p> <p>5 хв.</p> <p>2 хв.</p> <p>1 хв.</p> <p>2 хв.</p>	<p>Закріпити тактичні прийоми у групових вправах. Імітація подачі, виконання подачі.</p> <p>Застосовувати вивчену техніку.</p> <p>Кількість визначає вчитель.</p>
--	---	---

ВИСНОВКИ

1. Проаналізувавши літературні джерела ми дійшли висновку, що швидкісна сила – це прояв силових якостей в мінімальний для даних умов відрізок часу. Можна виділити наступні види швидкісної сили: вибухова сила; амортизаційна сила; стартова сила.

Швидкісну силу, яка проявляється в умовах достатньо великого опору, називають вибуховою силою. Зарубіжні автори називають силовою потужністю. Добираючи засоби і методи впливу на розвиток швидкісно-силових якостей, треба враховувати фактори, що їх зумовлюють. Це, насамперед, лабільність ЦНС, міжм'язова координація та реактивність м'язів.

2. Нами визначено методи розвитку швидкісно-силових якостей у учнів ЗОШ. До таких відносять:

- метод безперервної вправи;
- інтервальний метод;
- метод комбінованої вправи;
- метод колового тренування;
- ігровий метод.

3. Нами було розроблено конспекти уроків з фізичної культури для розвитку швидкісно-силових якостей засобами волейболу гімназії №16. Ці конспекти запропоновані вчителям фізичної культури ЗСО для покращення у учнів швидкісно-силових якостей. Ці вправи було запропоновано включати в підготовчій та основній частинах уроку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арєф'єв В.Г., Єдинак Г. А. . Фізична культура в школі (молодому спеціалісту), 2 видання перероб. і доп. Кам'янець-Подільський, «Абетка-НОВА», 2002. 383 с.
2. Арєф'єв В. Г., Єдинак Г. А. . Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації, 3-є вид. перероб. і доп. Кам'янець-Подільський : Рута, 2007. 248 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М., 1990. С. 76-98.
4. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И., Прогонюк Л.Н. Новые векторы модернизации системы массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе. // Теория и практика физической культуры. №4, 2003. С. 12.
5. Бондарчук А.П. Построение системы физической подготовки в скоростно-силовых видах легкой атлетики. К.: Здоров'я, 1981. 189 с.
6. Висоцька О. М., Сергієнко В. М. Показники розвитку швидкісно-силових якостей юних бігунів // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XIV Міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. Т. 2. С. 254-258.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.
8. Волков Л.В. Методика виховання фізичних якостей учнів. Під ред. В.М. Платонова. К.: Радянська школа. 1980. 286 с.
9. Волков Л.В. Розвиток фізичних якостей. К., Знання, 1976. С.13.
10. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся. К.: Радянська школа, 1988. 113 с.
11. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимп. лит., 2002. 294 с.

12. Глазирін Т.Д. Основи диференційованого фізичного виховання. Черкаси: «Відлуння Плюс». 2003. 187 с.
13. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. М.: Terra-Спорт. 2003. С. 16-17.
14. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития. // Теория и практика физической культуры. 1977, №3. С.9.
15. Дуржинська О., Бочаров В., Совик Л. Розвиток швидкісно-силових якостей бігунів на середні дистанції // Молода спортивна наука України: зб.наук. праць. Львів : ЛДІФК, 2007. Вип. 11. Т. 3. С. 116-120.
16. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1966. 221 с.
17. Іващенко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання. Навч. посібник, Ч.1. Черкаси: Відлуння- Плюс, 2005. С. 31-32.
18. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1998. 496 с
19. Круцевич Т. Ю. Програма «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-11 класи» авт. Т. Ю. Круцевич та ін., (лист МОН від 01.07.2009 № 1/11-4630).
20. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук із фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Т. Ю. Круцевич; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. К., 2000. 44 с.
21. Папуша В. Методика фізичного виховання школярів: форми. зміст. організація. Тернопіль: Підручники і посібники, 2010. 192 с.
22. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. посіб. К. Центр Учбової літератури, 2008. 504 с.

23. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. Заведений 3-е изд., стер. М.: Академия, 2004. 480 с.
24. Худолій О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч. Посібник. Харків: «ОВС», 2007. 406 с.
25. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]: у 2 ч. Тернопіль.: Навчальна книга Богдан, 2004. Ч. 1. 272 с.; Ч. 2. 248 с.
26. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с.