

У номері:

Редакційні матеріали

2 Вітаємо з 8 Березня!

Мій досвід

3 Базюк І. М.
Урок плавання. 5 клас
5 Могилевський О. О., Шалар О. Г.
Серія уроків волейболу освітньо-рефлекторної спрямованості. 7 клас

На допомогу методистові

17 Перенчук Л.
Планування роботи шкільних методичних об'єднань

На варті здоров'я

21 Лисенко О. М.
Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня

Міжпредметні зв'язки

24 Безуглий В. В.
Фізичне виховання та його вплив на розумову працездатність

Методичні перлинки

28 Радзивілов В. В.
З думкою про дітей

Особиста думка

32 Скорина О. В.
Роздуми про становлення особистості учня

Свято фізкультури

38 Мазур В. Ф.
Малі Олімпійські ігри
41 Петришак І. М.
«І ти можеш стати олімпійцем».
Свято для учнів молодших класів
44 Шаннані Н. В.
Citius, altius, fortius! Сценарій класної години
46 Тимченко В. М.
Урок-свято «Назустріч Лондону-2012»

Методичний банк

Зінченко М. В.
Робота гуртка гирьового спорту

Кольорова вкладка

Жінки у спорті



• Передплатний індекс — 37071 •

Здорове тіло — продукт здорового глузду.
Дж. Б. Шоу



• ЗА СПРИЯННЯМ МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ •

№ 3 (15) • БЕРЕЗЕНЬ 2010 Р. • ЗАСНОВАНИЙ У КВІТНІ 2008 Р. • ВИХОДИТЬ РАЗ НА МІСЯЦЬ •

Мій

досвід



Серія уроків волейболу освітньо-рефлекторної спрямованості. 7 клас

О. О. Могилевський,
учитель-методист ЗОШ № 52,
м. Херсон;

О. Г. Шалар,
доцент кафедри спортивних ігор,
к. п. н. Херсонського державного університету,
м. Херсон

Завершення. Початок див. у № 2 (14) за 2010 р.

УРОК № 6

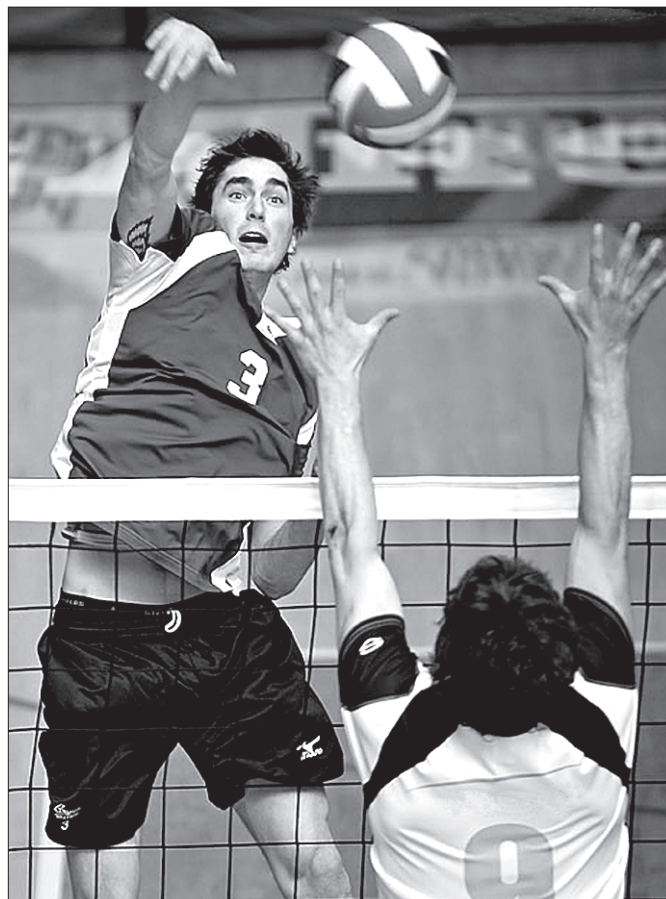
Завдання:

- 1) сприяти розвитку швидкості перемішень;
- 2) закріпити передачі м'яча зверху обома руками;
- 3) повторити прямий нападальний удар;
- 4) повторити верхню пряму подачу.

Інвентар: волейбольні та тенісні м'ячі; сітка; свисток; гімнастичні мати; прапорці.

Очікувані результати:

Учні повинні знати:	Учні повинні вміти:
оздоровче значення занять спортом	виконувати верхню пряму подачу



ХІД УРОКУ

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (14–15 хв)	1. Шикування в одну шеренгу, рапорт, привітання, повідомлення завдань уроку	До 1 хв	Звернути увагу на готовність до уроку
	2. Бліц-турнір	1–2 хв	Запитання: <ul style="list-style-type: none">• Зі скількох партій складається гра і до якого рахунку грають команди?• Яка країна стала першим олімпійським чемпіоном серед чоловічих команд?• Якою є висота сітки у жіночому волейболі?
	3. Стройові вправи: повороти на місці, перешикування з колони по одному в колону по двоє та навпаки	До 1 хв	Чіткість та узгодженість виконання

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	4. Ходьба перекастом із п'яти на носок	До 1 хв	У колону по одному, дистанція 2 кроки
	5. Поперемінні підскоки з правої ноги на ліву з одночасним обертанням рук уперед	До 1 хв	Відштовхування ногою вгору-уперед
	6. Різновиди бігу: • у середньому темпі; • спиною вперед до середньої лінії, поворот на 180°, прискорення на 4–5 м	1–2 хв	Не обганяти одне одного. По бічних лініях
	7. Загальнорозвивальні вправи у русі: а) ходьба випадами; б) ходьба у присіді; в) крок лівою, мах руками назад — прогнути-ся, приставити ліву; г) стрибки з просуванням уперед у напівприсіді; д) те саме у присіді	4–5 хв 20–30 с 20–30 с 10–12 разів 20–30 с 20–30 с	Фронтально одночасно. Дистанція 2 кроки. Руки на поясі. Уповільнити темп руху. Руки не згинати. У вільному темпі. Після завершення ходьба зі струшуванням ногами
	Основна (25–27 хв)	1. «Човниковий» біг 4×3 м	2–3 серії
	2. Прямий нападальний удар: • імітація руху рукою; • імітація відштовхування з місця; • те саме, але з кроку правою вперед; • кидок тенісного м'яча із трьох кроків розбігу у зони 2 і 4; • те саме волейбольним м'ячем; • із власного накидання	7–8 хв до 30 с до 30 с до 30 с 8–10 разів 8–10 разів 8–10 разів	Звернути увагу на крок, що стопорить
	3. Передачі м'яча обома руками зверху: • удар об підлогу, вихід під м'яч, передача м'яча партнерові; • змінюючи відстань між партнерами; • перша передача — над собою, друга — партнерові	5–6 хв 8–10 разів 8–10 разів 8–10 разів	У парах одним м'ячем.
	4. Верхня пряма подача м'яча через сітку	6–7 хв	Учні розташовуються на бічних лініях майданчика, вони підбирають м'яч, що поданий партнером з протилежного боку
	Заключна (3–5 хв)	1. Шикування в одну шеренгу, ходьба на місці	До 1 хв
	2. Вправи на увагу	1–2 хв	Фронтально одночасно
	3. Підбиття підсумків уроку, оцінювання учнів	До 1 хв	Рефлексія: — Я дізнався... — Зрозумів... — Навчився... — Найбільші труднощі відчував... — Я не вмів, а тепер умію...
	4. Домашнє завдання	До 1 хв	Верхня пряма подача м'яча. Залучати учнів до самостійного щоденного виконання фізичних вправ на свіжому повітрі
	5. Організоване залишення спортивної зали	До 1 хв	У колону по одному

УРОК № 7

Завдання:

- 1) повторити передачу м'яча обома руками зверху;
- 2) розвивати координаційні якості;
- 3) удосконалювати вивчені прийоми у навчальній грі.

Інвентар: волейбольні м'ячі; сітка; свисток.

Очікувані результати:

Учні повинні знати:	Учні повинні вміти:
надання першої допомоги у разі травмування	використовувати елементи техніки у грі волейболі



ХІД УРОКУ

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (14–15 хв)	1. Шиккування в одну шеренгу, рапорт, привітання, повідомлення завдань уроку	До 1 хв	Звернути увагу на готовність до уроку
	2. Бліц-турнір	1–2 хв	Запитання: <ul style="list-style-type: none"> • Хто такий ліберо? • У якому році проводилися перші міжнародні змагання з волейболу? • Коли партія вважається виграною?
	3. Стройові вправи: повороти на місці, перешикування з колони по одному в колону по двоє та навпаки	До 1 хв	Чіткість та узгодженість виконання
	4. Ходьба	До 1 хв	У повільному темпі в колону по одному
	5. Різновиди бігу: <ul style="list-style-type: none"> • із нахилами голови ліворуч і праворуч; • із зупинкою та поворотом на 180° за сигналом; • парами; • трійками по діагоналі; • спиною вперед із ходьбою приставними кроками; • чергування стрибків на одній і обох ногах із просуванням уперед 	2–3 хв	Темп рухів повільний, дихання не затримувати. Дотримуватися безпечної дистанції
	6. Ходьба зі зміною довжини й частоти кроку	До 1 хв	За сигналом учителя
	7. Загальнорозвивальні вправи у русі: <ol style="list-style-type: none"> а) Вихідне положення (В. П.) — руки в «замок» перед грудьми. Колові рухи кистями вперед і назад; б) В. П. — руки до плечей. 1–2 — колові рухи руками вперед; 3–4 — те саме назад; в) В. П. — зігнуті руки перед грудьми. 1–2 — ривки руками; 3–4 — те саме прямими руками 	4–5 хв 8–10 разів 8–10 разів 8–10 разів	Фронтально одночасно, дистанція два кроки. Із максимальною амплітудою. Дихання не затримувати. Із максимальною амплітудою
Основна (25–27 хв)	1. Передачі м'яча обома руками зверху в парах	7–8 хв	Відстань між партнерами 2 м. Низький рівень компетентності — до 3 передач; середній — 3; достатній — 5; високий — 6

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	2. Кидки м'яча: <ul style="list-style-type: none"> • партнерові на середню дистанцію; • у рухливій грі «Упіймай м'яч» 	7–8 хв	Через волейбольну сітку. Клас поєднати у дві команди, які розташовуються з протилежних боків майданчика. Гравці однієї команди тримають м'ячі. За сигналом ведучого вони кидають м'ячі гравцям другої команди, а ті повинні їх зловити. Потім дії гравців повторюються. Гра триває, доки спіймають усі м'ячі
	3. Навчальна гра	8–10 хв	Закріпити вивчені раніше прийоми
Заключна (3–5 хв)	1. Шикування в одну шеренгу, ходьба на місці	До 1 хв	Не порушувати рівняння в строю під час ходьби
	2. Вправи на увагу	1–2 хв	Фронтально одночасно
	3. Підбиття підсумків уроку, оцінювання учнів	До 1 хв	Рефлексія: <ul style="list-style-type: none"> — Я дізнався... — Зрозумів... — Навчився... — Найбільші труднощі відчував... — Я не вмів, а тепер умію...
	4. Домашнє завдання	До 1 хв	Вправи на розвиток стрибучості, сили та гнучкості. Залучати учнів до самостійного щоденного виконання фізичних вправ на свіжому повітрі
	5. Організоване залишення спортивної зали	До 1 хв	У колону по одному

УРОК № 8
Завдання:

- 1) навчати прямого нападального удару;
- 2) удосконалювати прийом і передачу м'яча зверху обома руками;
- 3) розвивати «відчуття м'яча», точність, спритність.

Інвентар: волейбольні та набивні м'ячі; сітка; свисток.

Очікувані результати:

Учні повинні знати:	Учні повинні вміти:
поняття про техніку гри	застосовувати у грі прийом і передачу м'яча зверху та знизу


ХІД УРОКУ

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (14–15 хв)	1. Шикування в одну шеренгу, рапорт, привітання, повідомлення завдань уроку	До 1 хв	Звернути увагу на готовність до уроку
	2. Бліц-турнір	1–2 хв	Запитання: <ul style="list-style-type: none"> • Скільки тайм-аутів дозволяється брати в одній партії? • У якому році відбувся перший чемпіонат світу серед жіночих команд? • Якою є висота сітки у чоловічому волейболі?
	3. Стройові вправи: повороти на місці, перешикування з колони по одному в колону по двоє та навпаки	До 1 хв	Чіткість та узгодженість виконання

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	4. Різновиди ходьби: <ul style="list-style-type: none"> • на носках; • на п'ятах; • перехресним кроком; • у напівприсіді; • у повному присіді; • перекатом із п'яти на носок; • те саме з відштовхуванням угору 	2–3 хв	По колу у колону по одному, дистанція два кроки
	5. Різновиди бігу: <ul style="list-style-type: none"> • звичайний; • із поштовхом однією ногою, стрибком угору, потягнутися рукою до краю сітки; • те саме поштовхом обома ногами 	2–3 хв	Не заважати одне одному. М'яке приземлення
	6. Пересування у стійці волейболіста: <ul style="list-style-type: none"> • правим (лівим) боком приставними кроками; • прискорення — імітація передачі м'яча обома руками зверху — спиною вперед 	2–3 хв	У середній стійці. Темп рухів поступово пришвидшувати. Дихання не затримувати
	7. Різновиди стрибків: <ul style="list-style-type: none"> • на обох; • на правій (лівій); • із ноги на ногу; • із коловими рухами руками вперед і назад; • у парах уздовж волейбольної сітки 	2–3 хв	Звернуть увагу на відштовхування, стопи паралельно, м'яке приземлення
Основна (25–27 хв)	1. Вправи з набивним м'ячем: <ul style="list-style-type: none"> • передача обома руками знизу; • те саме однією рукою; • передача обома руками зверху 	4–5 хв 3×10–12 разів	Звернути увагу на висоту та точність передач
	2. Прямий нападальний удар: <ul style="list-style-type: none"> • верхня подача в стіну; • те саме у парах; • кидки м'яч ударом об підлогу обома руками з-за голови; • те саме в стрибку; • тримаючи м'яч у прямій лівій руці, удар правою по м'ячу; • прямий нападальний удар із власного накидання; • те саме з накидання партнера; • те саме із зони 2 після передачі із зони 3 	10–12 хв	Удар у найвищій точці стрибка, стопи під час відштовхування паралельно. Стрибок вертикально вгору, м'яке приземлення
	3. Прийом і передача м'яча обома руками: <ul style="list-style-type: none"> • почергово зверху і знизу; • зверху над собою; • у парах; • після відскоку від підлоги; • із наближенням і розходженням; • після передачі — прийом знизу способом «воротар» 	10–12 хв	Ноги зігнути в колінах. Узгоджувати рухи з траєкторією польоту м'яча і відстанню до партнера
Заклучна (3–5 хв)	1. Шиккування в одну шеренгу, ходьба на місці	До 1 хв	Не порушувати рівняння в строю під час ходьби
	2. Вправи на увагу	1–2 хв	Фронтально одночасно
	3. Підбиття підсумків уроку, оцінювання учнів	До 1 хв	Рефлексія: — Я дізнався... — Зрозумів... — Навчився... — Найбільші труднощі відчував... — Я не вмів, а тепер умію...

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	4. Домашнє завдання	До 1 хв	Прийом і передача м'яча обома руками зверху. Залучати учнів до самостійного щоденного виконання фізичних вправ на свіжому повітрі
	5. Організоване залишення спортивної зали	До 1 хв	У колону по одному

УРОК № 9
Завдання:

- 1) навчати одиночного блокування нападального удару;
- 2) закріпити прямий нападальний удар;
- 3) навчати другої передачі через гравця зони 3;
- 4) повторити нижню та верхню прямі подачі в різні зони майданчика.

Інвентар: волейбольні м'ячі; сітка; свисток.

Очікувані результати:

Учні повинні знати:	Учні повинні вміти:
питний режим	виконувати другу передачу для нападального удару через гравця зони 3


ХІД УРОКУ

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовка (14–15 хв)	1. Шикування в одну шеренгу, рапорт, привітання, повідомлення завдань уроку	До 1 хв	Звернути увагу на готовність до уроку
	2. Бліц-турнір	1–2 хв	Запитання: — У який спосіб повідомляється про попередження? — Команда якої країни стала першою олімпійською чемпіонкою серед жінок? — Назвіть різновиди волейболу
	3. Стройові вправи: повороти на місці, перешикування з колони по одному в колону по двоє та навпаки	До 1 хв	Чіткість та узгодженість виконання
	4. Ходьба	До 30 с	У колону по одному, дистанція два кроки
	5. Бігова вправа із завданням «Свисток»	1–2 хв	Під час бігу виконувати відповідні завдання: один свисток — імітація прийому м'яча обома руками зверху; два свистки — те саме знизу; три свистки — імітація нападального удару
	6. Загальнорозвивальні вправи у русі: а) В. П. — ліва рука вгору. Ривки зі зміною положення рук; б) В. П. — зігнуті руки перед грудьми. 1–2 — ривки руками; 3–4 — те саме прямими руками; в) В. П. — руки до плечей. 1–4 — колові рухи руками вперед; 5–8 — те саме назад; г) В. П. — руки в «замок» біля грудей. 1 — руки вперед, вивернути кисті; 2 — В. П.; 3–4 — те саме вгору;	5–6 хв 8–10 разів 8–10 разів 6–8 разів 8–10 разів	Фронтально одночасно, підтримувати дистанцію два кроки. Руки в ліктях не згинати. Із максимальною амплітудою. Дихання не затримувати. Ритмічно на кожний крок.

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	д) В. П. — те саме. 1–4 — «хвиля» ліворуч; 5–8 — те саме праворуч;	6–8 разів	У власному темпі.
	е) В. П. — руки на поясі. 1 — випад лівою; 2 — те саме правою;	10–12 разів	Уповільнити темп руху, спину тримати прямо.
	ж) стрибки з коловими рухами руками вперед і назад	10–12 разів	Після завершення — ходьба
Основна (25–27 хв)	1. Одиночне блокування нападаючого удару: а) переміщення до місця блока; б) стрибок, постановка рук, приземлення; в) переміщення того, хто блокує, приставним кроком; г) те саме подвійним кроком в обидва боки	4–5 хв	Стрибок вертикально угору. Кисті рук під час постановки блока надмірно не напружувати. Лікті тримати якнайближче до сітки
	2. Прямий нападаючий удар після передачі м'яча партнером	7–8 хв	Виконання нападаючих ударів із усіх зон
	3. Друга передача через гравця зони 3	5–6 хв	Створити партнерові якнайкращі умови для продовження гри
	4. Нижня та верхня прямі подачі в різні зони майданчика	7–8 хв	Зміна зон для подачі за сигналом учителя
Заключна (3–5 хв)	1. Шиккування в одну шеренгу, ходьба на місці	До 1 хв	Не порушувати рівняння в строю під час ходьби
	2. Вправи на увагу	1–2 хв	Фронтально одночасно
	3. Підбиття підсумків уроку, оцінювання учнів	До 1 хв	Рефлексія: — Я дізнався... — Зрозумів... — Навчився... — Найбільші труднощі відчував... — Я не вмів, а тепер умію...
	4. Домашнє завдання	До 1 хв	Прийом і передача м'яча обома руками зверху. Залучати учнів до самостійного щоденного виконання фізичних вправ на свіжому повітрі
	5. Організоване залишення спортивної зали	До 1 хв	У колону по одному

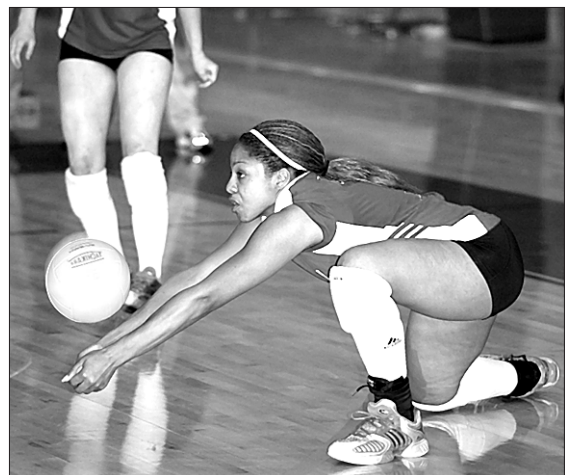
УРОК № 10**Завдання:**

- 1) удосконалювати верхню пряму подачу м'яча;
- 2) удосконалювати нижню пряму подачу м'яча;
- 3) провести навчальну гру.

Інвентар: волейбольні м'ячі; сітка; свисток.

Очікувані результати:

Учні повинні знати:	Учні повинні вміти:
тривалість волейбольної гри	подавати прямою рукою зверху

**ХІД УРОКУ**

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (14–15 хв)	1. Шиккування в одну шеренгу, рапорт, привітання, повідомлення завдань уроку	До 1 хв	Звернути увагу на готовність до уроку

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	2. Бліц-турнір	1–2 хв	Запитання: <ul style="list-style-type: none"> • Які ви знаєте правила блокування? • Чи є порушенням торкання сітки м'ячем під час подачі? • Якими є розміри волейбольного майданчика?
	3. Стройові вправи: повороти на місці, перешикування з колони по одному в колону по двоє та навпаки	До 1 хв	Чіткість та узгодженість виконання
	4. Різновиди ходьби: <ul style="list-style-type: none"> • на носках; • на п'ятах; • руки за спиною; • на зовнішній стороні ступні; • у присіді, руки на колінах 	1–2 хв	У колону по одному, дистанція два кроки
	5. Перешикування у дві шеренги	До 30 с	Поворотом у русі
	6. Загальнорозвивальні вправи на місці: а) В. П. — стійка ноги нарізно, кисті в кулак, права вгору. 1–2 — пружне відведення рук назад; 3–4 — те саме, змінивши положення рук; б) В. П. — основна стійка (О. С.). 1 — руки в сторони; 2 — руки вгору, підвестися навшпиньки; 3 — руки в сторони; 4 — В. П.; в) В. П. — руки в сторони, долонями вгору. 1 — зігнути руки в ліктях, кисті в кулак; 2 — В. П.; г) В. П. — стійка ноги нарізно, руки за голову в «замок». 1–2 — повороти тулуба ліворуч; 3–4 — те саме праворуч; д) В. П. — руки на поясі. 1–2 — нахил тулуба ліворуч; 3–4 — те саме праворуч; е) В. П. — те саме, ноги разом. 1 — присід, руки вперед; 2 — В. П.; 3 — присід, руки вгору; 4 — В. П.; ж) В. П. — руки вперед-у сторони. 1–2 — мах правою ногою до лівої руки; 3–4 — те саме в інший бік; и) В. П. — зігнути руки в ліктях, ноги разом. 1–8 — стрибки на лівій; 9–16 — те саме на правій	5–6 хв 7–8 разів 7–8 разів 10–12 разів 7–8 разів 7–8 разів 7–8 разів 7–8 разів 4–5 разів	Розімкнутися на довжину витягнутих рук. Руки в ліктях не згинати. Піднімання рук супроводжувати поглядом. Виконувати з напруженням. Із великою амплітудою. Виконувати ритмічно. П'яти не відривати від підлоги. Ноги в колінах не згинати. У власному темпі, після завершення — ходьба на місці
	7. Різновиди бігу: <ul style="list-style-type: none"> • приставним кроком правим (лівим) боком; • із високим підніманням стегна; • із закиданням гомілки 	2–3 хв	По діагоналі волейбольного майданчика
Основна (25–27 хв)	1. Верхня пряма подача м'яча: <ul style="list-style-type: none"> • у стіну; • те саме через волейбольну сітку в парах на відстані 10–12 м 	7–8 хв	Якщо м'яч підкинута неточно, тоді дайте йому впасти на підлогу. Перед виконанням подачі слід подивитися на половину суперника і спрямувати м'яч у найвразливіше місце. Під час виконання подачі не квапитися. Після виконання подачі одразу заходити на майданчик і включатися в гру
	2. Нижня пряма подача м'яча	5–6 хв	Ударний рух виконується на рівні поясу. Така подача виконується з місця без попереднього розбігу

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	3. Навчальна гра	10–12 хв	Використовувати верхню та нижню прямі подачі м'яча. Варіативність застосування подач підвищує ефективність атаки за рахунок швидкості польоту м'яча (силова подача), точності (націлена подача) або зміни траєкторії польоту м'яча (плануюча подача)
Заключна (3–5 хв)	1. Шикування в одну шеренгу, ходьба на місці	До 1 хв	Не порушувати рівняння в строю під час ходьби
	2. Вправи на увагу	1–2 хв	Фронтально одночасно
	3. Підбиття підсумків уроку, оцінювання учнів	До 1 хв	Рефлексія: — Я дізнався... — Зрозумів... — Навчився... — Найбільші труднощі відчував... — Я не вмів, а тепер умію...
	4. Домашнє завдання	До 1 хв	Прийом і передача м'яча обома руками зверху. Залучати учнів до самостійного щоденного виконання фізичних вправ на свіжому повітрі
	5. Організоване залишення спортивної зали	До 1 хв	У колону по одному

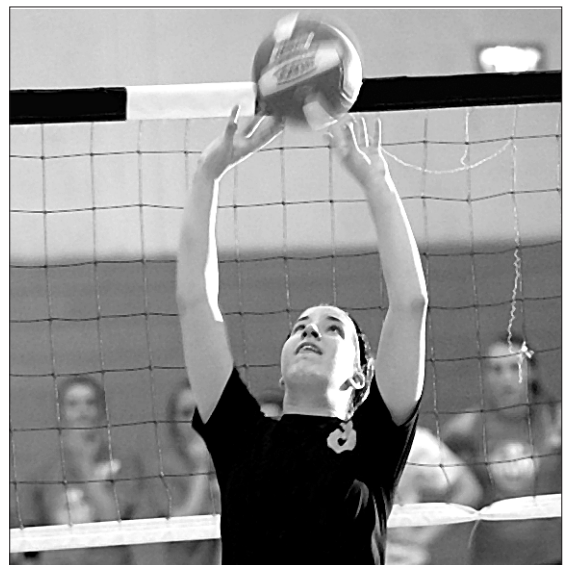
УРОК № 11**Завдання:**

- розвивати швидкісно-силові здібності методом колового тренування;
- удосконалювати прийом і передачу м'яча обома руками зверху під час естафет;
- закріпити вивчений матеріал у навчальній грі.

Інвентар: волейбольні та набивні м'ячі; сітка; свисток; секундомір; гімнастичні лави; еспандери.

Очікувані результати:

Учні повинні знати:	Учні повинні вміти:
розміри волейбольного майданчика	виконувати подачу м'яча прямою рукою зверху

**ХІД УРОКУ**

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (14–15 хв)	1. Шикування в одну шеренгу, рапорт, привітання, повідомлення завдань уроку	До 1 хв	Звернути увагу на готовність до уроку
	2. Бліц-турнір	1–2 хв	Запитання: • Яким може бути блокування? • Яка карточка сигналізує про вилучення гравця? • До якого рахунку триває гра, якщо обидві команди набрали по 24 очки?
	3. Стройові вправи: повороти на місці, перешикування з колони по одному в колону по двоє та навпаки	До 1 хв	Чіткість та узгодженість виконання

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	4. Різновиди ходьби	1–2 хв	У колону по одному
	5. Загальнорозвивальні вправи у русі: а) В. П. — руки вниз. 1 — руки вперед; 2 — руки вгору; 3 — руки в сторони; 4 — В. П.; б) В. П. — праву вгору, кисті в кулак. 1–2 — пружне відведення рук назад; 3–4 — те саме, змінивши положення рук; в) В. П. — руки в сторони. 1–4 — колові рухи руками вперед; 5–8 — те саме назад; г) В. П. — руки перед грудьми в «замок». 1 — випад лівою вперед, поворот тулуба ліворуч; 2 — те саме правою; д) В. П. — руки вперед. 1–4 — перехресні рухи руками е) В. П. — руки на поясі. Стрибки з просуванням уперед на обох ногах	5–6 хв 7–8 разів 7–8 разів 7–8 разів 7–8 разів 5–6 разів 10–12 м	Дистанція два кроки. Виконувати ритмічно на кожний крок. Руки в ліктях не згинати. Із великою амплітудою. Уповільнити темп рухів. У власному темпі, з напруженням. М'яке приземлення
	6. Бігові та стрибкові вправи: • приставним кроком правим (лівим) боком; • із високим підніманням стегна; • стрибки в кроці; • вистрибування вгору з положення присіду з просуванням вперед	2–3 хв	По діагоналі волейбольного майданчика
	7. Ходьба із вправами на поновлення дихання	До 30 с	Фронтально одночасно
Основна (25–27 хв)	1. Колове тренування: 1 станція — присідання з вантажем; 2 станція — стрибки через лаву; 3 станція — згинання та розгинання рук в упорі лежачи; 4 станція — передачі набивним м'ячем; 5 станція — вправи з еспандерами; 6 станція — передачі м'яча обома руками знизу з відскоком від стіни	6–7 хв	Поєднати учнів у шість підгруп, розвести кожну до місця першої вправи («станції»). Робота на кожній «станції» триває протягом 30 с, відпочинок між виконанням вправ — 30 с
	2. Естафети з використанням вивченого матеріалу: • зустрічна з передачами м'яча обома руками зверху; • із передачами м'яча обома руками зверху біля стіни	7–8 хв	Поєднати у дві команди. Нагадати про техніку безпеки під час рухливих ігор
	3. Навчальна гра	10–12 хв	Використовуючи вивчені раніше прийоми
Заключна (3–5 хв)	1. Шикування в одну шеренгу, ходьба на місці	До 1 хв	Не порушувати рівняння в строю під час ходьби
	2. Вправи на увагу	1–2 хв	Фронтально одночасно
	3. Підбиття підсумків уроку, оцінювання учнів	До 1 хв	Рефлексія: — Я дізнався... — Зрозумів... — Навчився... — Найбільші труднощі відчував... — Я не вмів, а тепер умію...
	4. Домашнє завдання	До 1 хв	Прийом і передача м'яча обома руками зверху. Залучати учнів до самостійного щоденного виконання фізичних вправ на свіжому повітрі
	5. Організоване залишення спортивної зали	До 1 хв	У колону по одному

УРОК № 12

Завдання:

- 1) розвивати швидкісно-силові якості;
- 2) удосконалювати нижню пряму подачу м'яча;
- 3) закріпити передачу м'яча обома руками зверху;
- 4) удосконалювати вивчені дії у навчальній грі.

Інвентар: волейбольні м'ячі; сітка; свисток.

Очікувані результати:

Учні повинні знати:	Учні повинні вміти:
правила гри у волейбол	застосовувати вміння та навички у грі



ХІД УРОКУ

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (14–15 хв)	1. Шиккування в одну шеренгу, рапорт, привітання, повідомлення завдань уроку	До 1 хв	Звернути увагу на готовність до уроку
	2. Бліц-турнір	1–2 хв	Запитання: <ul style="list-style-type: none"> • На який час вилучається гравець, якщо йому показана червона картка? • Якими можуть бути заміни у волейболі? • Скільки суддів обслуговує волейбольну гру?
	3. Стройові вправи: повороти на місці, перешикування з колони по одному в колону по двоє та навпаки	До 1 хв	Чіткість та узгодженість виконання
	4. Різновиди ходьби	1–2 хв	У колону по одному, дистанція два кроки
	5. Різновиди бігу: <ul style="list-style-type: none"> • зі зміною швидкості; • по діагоналі; • приставним кроком правим (лівим) боком 	2–3 хв	Зміна швидкості бігу за сигналом. Не обганяти одне одного
	6. Загальнорозвивальні вправи на місці: <ol style="list-style-type: none"> а) В. П. — праву вгору. 1–4 — колові рухи руками вперед; 5–8 — те саме назад; б) В. П. — стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1–2 — нахил тулуба вперед; 3–4 — те саме назад; в) В. П. — сід на правій, руки на колінах. 1–3 — пружні погойдування на правій; 4–5 — перенесення ваги тіла на ліву; 6–8 — те саме на лівій; г) В. П. — О. С. 1 — упор присівши; 2 — упор лежачи; 3 — упор присівши; 4 — В. П.; д) В. П. — випад правою вперед. 1–4 — пружні погойдування на правій; 5–8 — змінивши положення ніг стрибком, те саме на лівій 	5–6 хв 7–8 разів 7–8 разів 7–8 разів 7–8 разів 7–8 разів	Розімкнутися на довжину виставлених рук. Руки в ліктях не згинати. Не відривати п'яти від підлоги. У повільному темпі з великою амплітудою. Виконувати ритмічно. Утримувати рівновагу
Основна (25–27 хв)	1. Біг на швидкість із вихідних положень: <ol style="list-style-type: none"> а) стійка волейболіста; б) лежачи на животі обличчям до стартової лінії; в) те саме ногами до лінії; г) приставними кроками по зонах 	5–6 хв	Стежити за правильною стійкою та роботою рук

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	2. Передача та прийом м'яча обома руками зверху: <ul style="list-style-type: none"> • у парах; • у парах через сітку; • у зустрічних колонах 	5–6 хв	Поєднати учнів у пари. Змінювати відстань між партнерами, траєкторію польоту м'яча
	3. Нижня пряма подача м'яча через сітку	4–5 хв	Поєднати у дві команди, розвести на протилежні сторони майданчика. Звернути увагу на вихідне положення (зігнуті ноги, різнойменне положення рук і ніг), підкидання м'яча та удар по м'ячу напруженою рукою
	4. Навчальні ігри: <ul style="list-style-type: none"> а) на увагу з двома м'ячами; б) «мініволейбол» 	10–12 хв	Участь в іграх повинні брати всі учні
Заключна (3–5 хв)	1. Шиккування в одну шеренгу, ходьба на місці	До 1 хв	Не порушувати рівняння в строю під час ходьби
	2. Вправи на поновлення дихання	1–2 хв	Фронтально одночасно
	3. Підбиття підсумків уроку, оцінювання учнів	До 1 хв	Рефлексія: <ul style="list-style-type: none"> — Я дізнався... — Зрозумів... — Навчився... — Найбільші труднощі відчував... — Я не вмів, а тепер умію...
	4. Домашнє завдання	До 1 хв	Прийом і передача м'яча обома руками зверху над собою
	5. Організоване залишення спортивної зали	До 1 хв	У колону по одному

Каталог видань «Усе для школи»

ВГ Основа



Замовляйте БЕЗКОШТОВНО
каталог видань «Усе для школи»
Ці:

найбільший асортимент методичної літератури для шкіл
спеціальні пропозиції для замовлень на клас акції для членів Клубу читачів ВГ «Основа»
нова програма лояльності для наших постійних замовників

Дізнайтеся більше про спеціальні пропозиції ВГ «Основа» на нашому сайті www.osnova.com.ua

Приєднуйтеся!
Замовляйте каталог зараз!

Замовляйте зараз

- за тел.: (057) 731-96-33,
- за адресою: 61001, м. Харків, вул. Плеханівська, 66, ВГ «Основа».
- на сайті www.osnova.com.ua
- SMS-замовлення на номер (067) 572-30-37.

Надішліть копію передплатної квитанції на будь-який журнал ВГ «Основа» та замовляйте книги за клубною ціною.

Мінімальне замовлення – 2 книги.
Вартість поштової доставки – 6,95