

## У номері:

### Мій досвід

- 2 Кошелева І. В.  
Баскетбол. 4 клас
- 4 Могилевський О. О., Шалар О. Г.  
Серія уроків волейболу освітньо-рефлекторної спрямованості. 7 клас
- 14 Величко С. А., Афанасенко Ю. М.  
Електронний конструктор уроку

### На варті здоров'я

- 16 Малашенко М. П.  
Веселі вправи та ігри для фізкультхвилинок
- 22 Скорина О. В.  
Комплекси вправ у післятравматичний реабілітаційний період

### Особиста думка

- 27 Залінський В. М.  
Індекси сприяння

### Плануємо та контролюємо

- 28 Крулицька К. Г.  
Проект конкурсу «Спортивний клас»

### Міжпредметні зв'язки

- 32 Кияшко О. В., Рибцева М. О.  
«Зимовий Олімпійський рух».  
Дослідницький проект

### Методичні перлинки

- 41 Калінчук Н. В.  
Дисципліна на уроці фізичної культури

### Свято фізкультури

- 43 Солоненко О. В.  
«Школярі — веселі діти».  
Змагання серед учнів 5–7 класів
- 47 Туляков О. І.  
Спортивний КВК. Позакласний захід  
для учнів 7-х класів
- 51 Доброштан Д. В.  
Богатирські забави.  
Змагання для юнаків 9–11 класів

### Скарбничка цікавого

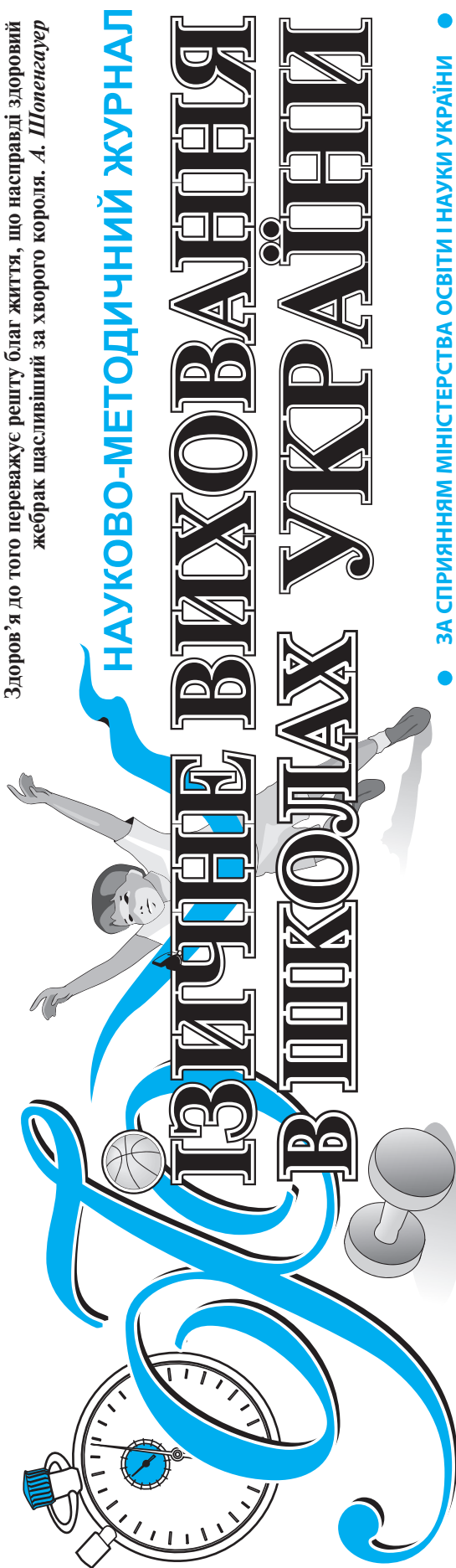
- 53 Токар В. Л.  
Загадки на спортивну тематику

### Кольорова вкладка

Відродження Олімпійських ігор сучасності

• Передплатний індекс — 37071 •

Здоров'я до того переважає решту благ життя, що насправді здоровий жебрак пашливий за хворого короля. А. Шопенгауер



№ 2 (14) • ЛЮТИЙ 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

Із уведенням державної підсумкової атестації з фізичної культури (лист МОН України від 18.03.2009 № 1/9-173) зростає вагомість знань учнів щодо фізкультурно-спортивної діяльності та вміння їх використовувати. Тому дуже важливо у сучасному уроці фізичної культури використовувати інноваційні підходи, що спрямовані на ґрунтовну фізкультурну освіту школярів.

Освітньо-рефлекторне навчання на уроках волейболу має відбуватися за певною системністю та послідовністю. Починати слід із оцінювання залишкових знань учнів.

Наприклад розпочинаючи уроки волейболу з учнями 6-х класів, перевіряються та оцінюються залишкові знання учнів (за 5-й клас) з правил гри у волейбол.

## ОЦІНЮВАННЯ ЗНАТЬ ОСНОВНИХ ПРАВИЛ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ

- Гра у волейбол відбувається на майданчику розміром (2 бали):
  - 28×14 м;
  - 18×9 м;
  - 40×20 м;
  - 12×6 м.
- Подача м'яча виконана правильно, якщо (3 бали):
  - м'яч перелітає під сіткою та залишається у межах майданчика;
  - м'яч перелітає над сіткою та залишає межі майданчика;
  - м'яч перелітає над сіткою та залишається у межах майданчика;



- м'яч перелітає під сіткою та залишає межі майданчика.
- Приймання та передача м'яча вважаються виконаними правильно, якщо (3 бали):
    - команда відбиває м'яч суперника, не дає йому впасти на своїй половині, зробивши при цьому не більше ніж три удари;
    - команда відбиває м'яч суперника, не дає йому впасти на своїй половині, зробивши при цьому не більше ніж два удари;
    - команда відбиває м'яч суперника, не дає йому впасти на своїй половині, зробивши при цьому не більше ніж один удар;
    - команда відбиває м'яч суперника, не дає йому впасти на своїй половині, зробивши при цьому не більше ніж чотири удари.
  - Якщо гравець торкається сітки, то це (1 бал):
    - не є порушенням правил;
    - порушення правил.
  - М'яч вважається таким, що вийшов із гри, якщо він (3 бали):
    - торкнувся підлоги в межах майданчика;
    - торкнувся сітки та підлоги у межах майданчика;

- в) торкнувся сітки за обмежувальними стрічками та підлоги за межами майданчика;  
г) торкнувся гравця та підлоги в межах майданчика.

Така процедура оцінювання залишкових знань проводиться на ввідному уроці волейболу протягом 10 хв. Далі проводиться серія з 14 уроків волейболу, де у структурній побудові передбачено графа-нагадування для вчителя «Очікувані результати», «Бліц-турнір» (на початку основної частини) та рефлексійна бесіда (заклучна частина). Згодом оцінюється техніка виконання елементів волейболу за методикою Н. Андрощук (*Андрощук Н. Тематичне оцінювання навчальних досягнень з фізичної культури учнів 6-х класів — Тернопіль: Підручники і посібники, 2003. — 32 с.*). На останніх заняттях перевіряються знання учнів із правил волейболу за 6-й клас.

### ОЦІНЮВАННЯ ОСНОВНИХ ПОЛОЖЕНЬ ПРАВИЛ ЗМАГАНЬ ІЗ ВОЛЕЙБОЛУ УЧНЯМИ 6-Х КЛАСІВ

- На якому майданчику відбувається гра у волейбол? (2 бали)
  - На майданчику розміром 40×9 м, що поділений навпіл;
  - на майданчику розміром 28×14 м, що розмежований сіткою на стояках;
  - на майданчику розміром 18×9 м, що поділений навпіл і розмежований сіткою на стояках;
  - на майданчику розміром 12×6 м, що поділений навпіл і розмежований сіткою на стояках.
- Які існують правила блокування? (1 бал)
  - Блокувати мають право гравці лінії захисту (із зони 1, 5);
  - блокувати мають право гравці лінії нападу (із зони 2, 3, 4);
  - блокувати мають право гравці лінії захисту (із зони 6);
  - блокувати мають право запасні гравці.
- Яким може бути блокування? (1 бал)
  - Тільки одиночним, при цьому гравцеві дозволяється торкатися сітки, антен;
  - тільки груповим, при цьому гравцям дозволяється переступати середню лінію;
  - потрійним, при цьому гравцям дозволяється торкатися сітки, антен і переступати середню лінію;
  - одиночним або груповим; при цьому гравцям не дозволяється торкатися сітки, антен і переступати середню лінію.
- Які існують правила перерви у волейболі? (3 бали)
  - У кожній партії команда має право на 2 перерви тривалістю по 30 с;

- у кожній партії команда має право на 3 перерви тривалістю по 45 с;
  - у кожній партії команда має право на 4 перерви тривалістю по 30 с;
  - у кожній партії команда має право на 1 перерву тривалістю 15 хв.
- Хто може звернутись до судді з проханням про надання перерви? (2 бали)
    - Гравець лінії захисту;
    - гравець лінії нападу;
    - капітан команди або тренер;
    - запасні гравці.
  - Зі скількох партій складається гра, і до якого рахунку грають команди? (3 бали)
    - Гра складається із 2 партій; у кожній партії гра триває до рахунку 15 за умови, що різниця у рахунку складає не менше ніж 2 очка;
    - гра складається із 3 або 5 партій; у кожній партії гра триває до рахунку 25 за умови, що різниця у рахунку складає не менше ніж 2 очка;
    - гра складається із 4 партій; у кожній партії гра триває до рахунку 15 за умови, що різниця у рахунку складає не менше ніж 2 очка;
    - гра складається із 5 партій; у кожній партії гра триває до рахунку 15 за умови, що різниця у рахунку складає не менше ніж 3 очка.

Далі наводимо серію уроків модулю «Волейбол» з учнями 7-х класів освітньо-рефлекторної спрямованості.

### УРОК № 1

#### Завдання:

- ознайомити з правилами гри у волейбол та правилами техніки безпеки під час занять волейболом;
- навчати приймати та передавати м'яч зверху та знизу обома руками;
- закріпити навички у грі «Міні-волейбол»;
- виховувати організованість, раціональність, практичність.

**Інвентар:** волейбольні м'ячі; сітка; свисток; секундомір.

#### Очікувані результати:

Учні повинні знати:	Учні повинні вміти:
як контролювати свій стан здоров'я, визначаючи частоту серцевих скорочень	виконувати передачі та прийом м'яча зверху обома руками

## ХІД УРОКУ

Частина уроку	Зміст уроку	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	2–3 хв	Запитання: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Яким є розмір волейбольного майданчика.</li> <li>• Прізвище винахідника сучасного волейболу.</li> <li>• Умови правильно виконаної подачі м'яча</li> </ul>
	3. Стройові вправи на місці: <ul style="list-style-type: none"> <li>а) повороти праворуч, ліворуч та кругом;</li> <li>б) перешикування з однієї шеренги у дві та навпаки</li> </ul>	1–2 хв	Чітке виконання команд, правильна постава
	4. Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком;</li> <li>• широким кроком;</li> <li>• на зовнішній та внутрішній сторонах стопи;</li> <li>• на носках та п'ятах;</li> <li>• із прискоренням;</li> <li>• у напівприсяді та присяді</li> </ul>	2–3 хв	Дистанція два кроки, стежити за поставою
	5. Біг: <ul style="list-style-type: none"> <li>• зі зміною швидкості й напрямку;</li> <li>• по діагоналі;</li> <li>• спиною вперед;</li> <li>• приставним кроком праворуч і ліворуч;</li> <li>• із поворотом на 360° праворуч і ліворуч</li> </ul>	2–3 хв	Дихання довільне, утримувати дистанцію два кроки
	6. Вправи на розслаблення м'язів та поновлення дихання	До 1 хв	У повільному темпі. Перешикування у чотири шеренги
	7. Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці: <ul style="list-style-type: none"> <li>а) В. П. — права рука вгору, кисті в кулак, ноги на ширині плечей. 1–2 — пружні відведення рук назад; 3–4 — те саме, змінивши положення рук;</li> <li>б) В. П. — руки на поясі, ноги на ширині плечей. 1–2 — нахил тулуба ліворуч; 3–4 — те саме праворуч;</li> <li>в) В. П. — руки на поясі, ноги разом. 1 — присісти, руки вперед; 2 — В. П.; 3 — присісти, руки вгору; 4 — В. П.;</li> <li>г) В. П. — випад правою ногою вперед. 1–3 — пружні погойдування на правій нозі; 4 — стрибком зміна положення ніг; 5–8 — те саме на другій нозі;</li> <li>д) В. П. — сид на правій, руки на колінах. 1–2 — пружні погойдування на правій нозі; 3–4 — перенести вагу тіла на ліву ногу; 5–8 — те саме на лівій;</li> <li>е) В. П. — руки на поясі. 1–3 — стрибки на обох ногах; 4 — стрибком поворот ліворуч на 180°</li> </ul>	5–6 хв 7–8 разів 7–8 разів 7–8 разів 5–6 разів 5–6 разів 7–8 разів	Інтервал — на довжину витягнутих рук. Ритмічно з великою амплітудою. Із великою амплітудою. Не втрачати рівноваги. Із великою амплітудою, ногу, що знаходиться позаду, не згинати в коліні. Утримувати рівновагу. Після завершення — ходьба на місці до поновлення дихання
Основна (25–26 хв)	1. Правила гри у волейбол та правила техніки безпеки під час занять волейболом	6–7 хв	У формі бесіди
	2. Передача та прийом м'яча: <ul style="list-style-type: none"> <li>а) зверху обома руками;</li> <li>б) знизу обома руками;</li> <li>в) те саме по черзі без м'яча, з м'ячем</li> </ul>	6–7 хв	Ноги зігнути в колінах. Стежити за правильною постановкою ніг і роботою рук

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	3. Силкові вправи: а) згинання та розгинання рук в упорі; б) стрибки через гімнастичну лаву; в) нахили тулуба; г) присідання на одній нозі в упорі	4–5 хв 10–25 разів 30–40 разів 10–15 разів 3–7 разів	Фронтально одночасно. У паузах між виконанням — вправи на поновлення дихання та розслаблення
	4. Навчальна гра «Міні-волейбол»	7–8 хв	До участі у суддівстві залучити учнів
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 № 2

### Завдання:

- повторити пересування приставними кроками та стійку гравця;
- навчати передачі м'яча обома руками зверху;
- сприяти розвитку швидкісно-силових якостей;
- провести навчальну гру.

**Інвентар:** волейбольні м'ячі; гімнастичні лави; сітка; свисток; секундомір.

### Очікувані результати:

Учні повинні знати:	Учні повинні вміти:
основні технічні елементи та їх застосування в грі	техніку передачі м'яча обома руками зверху



### ХІД УРОКУ

Частина уроку	Зміст уроку	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: • Чи є порушенням те, що гравець торкається сітки? • У якому році були надруковані перші правила? • Якими є вага та діаметр волейбольного м'яча?
	3. Повороти на місці праворуч, ліворуч і кругом	До 1 хв	Чітке виконання команд, правильна постава

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	4. Стійки та пересування гравців: а) різновиди стійки волейболіста: <ul style="list-style-type: none"> <li>• висока;</li> <li>• середня;</li> <li>• низька;</li> </ul> б) різновиди пересувань волейболіста: <ul style="list-style-type: none"> <li>• приставним кроком;</li> <li>• перехресним кроком;</li> <li>• стрибками;</li> <li>• бігом</li> </ul>	3–4 хв	Виконувати за сигналом учителя. Стійки чергувати. Дотримуватись дистанції два кроки
	5. Комплекс загальнорозвивальних вправ у русі: а) Вихідне положення (В. П.) — права рука вгорі. На кожний крок зміна положення рук;	6–7 хв 7–8 разів	У колону по одному, дистанція 2 кроки. Із великою амплітудою.
	б) В. П. — руки в сторони. На кожний крок згинання та розгинання пальців рук;	12–14 разів	Пальці напружені.
	в) В. П. — те саме. На кожний крок колові рухи кистями;	10–12 разів	Із максимальною амплітудою.
	г) В. П. — руки вгору. На кожний крок почергові колові рухи руками уперед і назад;	7–8 разів	Уповільнити темп ходьби, з великою амплітудою.
	д) В. П. — руки перед грудьми. На кожний крок почергове відведення зігнутих і прямих рук;	7–8 разів	Ритмічно, з великою амплітудою.
	е) В. П. — руки перед грудьми. На кожний крок поворот тулуба праворуч (ліворуч) із однойменним випадом і відведення рук;	7–8 разів	Уповільнити темп ходьби.
	ж) стрибки у присіді	10–12 разів	У власному темпі
	6. Вправи на поновлення дихання	До 30 с	Фронтально одночасно
Основна (25–26 хв)	1. Вправи на гімнастичних лавах:	5–6 хв	Фронтально одночасно, не заважаючи одне одному
	а) нахили тулуба вперед, сидячи на лаві;	6–8 разів	
	б) згинання та розгинання рук в упорі лежачи на лаві;	8–15 разів	
	в) присідання на правій (лівій) нозі з опорою на лаву;	3–5 разів	
г) згинання та розгинання рук в упорі позаду;	8–10 разів		
	д) стрибки через лаву на обох ногах	20–30 разів	
	2. Підвідні вправи до передачі обома руками зверху:	2–3 хв	Без м'ячів. В індивідуальному темпі
	а) стоячи в упорі біля стіни згинання та розгинання рук;	5–8 разів	
	б) відштовхування долонями (пальцями) від стіни одночасно обома руками (поперемінно правою та лівою рукою)	5–10 разів	
	3. Передача м'яча обома руками зверху:	7–8 хв	Вправи виконувати в парах. Підкидання виконувати до 1 м. Стежити за стійкою гравця. Висота передачі оптимальна для кожного учня
	а) підкидання м'яча над собою;	5–8 разів	
	б) підкидання м'яча над собою і передача партнерові вгору-вперед;	8–10 разів	
	в) передача м'яча, що кинутий партнером:	7–8 разів	
	• над собою на місці;	3–5 разів	
	• у стінку;	10–12 разів	
	• через сітку		
	4. Навчальна гра	7–8 хв	Із використанням вивчених прийомів
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

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	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	Вправи для розвитку м'язів черевного преса. Залучати учнів до самостійного щоденного виконання фізичних вправ на свіжому повітрі
	5. Організоване залишення спортивної зали	До 1 хв	У колону по одному

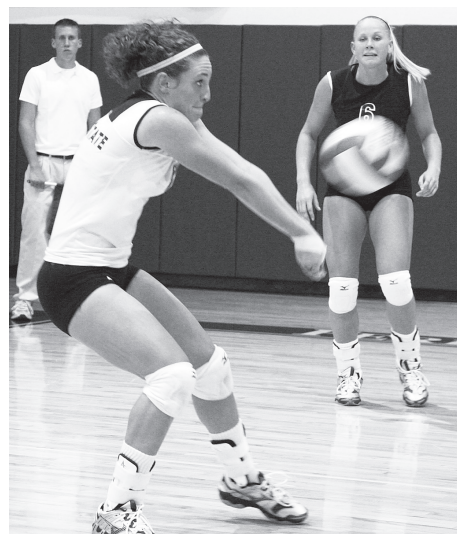
**УРОК № 3****Завдання:**

- 1) повторити передачі м'яча обома руками зверху;
- 2) повторити прийом м'яча обома руками зверху;
- 3) розвивати фізичні якості під час навчальної гри.

**Інвентар:** волейбольні м'ячі; сітка; свисток; секундомір.

**Очікувані результати:**

Учні повинні знати:	Учні повинні вміти:
правила гри у волейбол	виконувати передачі та прийом м'яча обома руками зверху

**ХІД УРОКУ**

Частина уроку	Зміст уроку	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: • Коли прийом і передача м'яча вважаються виконаними правильно? • У якому році відбувся перший чемпіонат Європи? • Перелічіть різновиди волейболу
	3. Стройові вправи: повороти на місці, перешикування з однієї шеренги в дві шеренги та навпаки	До 1 хв	Чіткість та узгодженість виконання
	4. Різновиди ходьби: • звичайним кроком; • на носках; • на п'ятках, руки за спиною; • у присіді, руки на колінах	1–2 хв	У колону по одному, дистанція 2 кроки
	5. Загальнорозвивальні вправи у русі: а) В. П. — основна стійка (О. С.). 1 — руки вперед; 2 — руки вгору; 3 — руки в сторони; 4 — В. П.; б) В. П. — праву руку вгору, кисті в кулаки. 1–2 — пружне відведення рук назад; 3–4 — те саме зі змінною положення рук; в) В. П. — руки в сторони, долонями вгору. 1 — зігнути руки в ліктях, кисті в кулак; 2 — В. П.;	5–6 хв 5–6 разів 6–8 разів 6–8 разів	Фронтально одночасно. Руки в ліктях не згинати. Із великою амплітудою. Ритмічно на кожний крок.

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	г) В. П. — руки в сторони. 1–4 — колові рухи руками вперед; 5–8 — те саме назад;	5–6 разів	Із великою амплітудою.
	д) В. П. — руки «в замок» перед грудьми. 1 — випад лівою вперед, поворот тулуба ліворуч; 2 — те саме в інший бік;	6–8 разів	Уповільнити темп ходьби.
	е) В. П. — руки вперед. 1–4 — перехресні рухи руками («ножиці»);	5–6 разів	Енергійно.
	ж) В. П. — праву руку на плече партнерові, який рухається в колоні попереду. 1–8 — стрибки на лівій нозі; 9–16 — те саме на другій нозі	2–3 рази	Узгоджувати рухи партнерів
	6. Різновиди бігу: • приставними кроками правим (лівим) боком; • по діагоналі з високим підніманням стегна; • стрибки в кроці; • вистрибування вгору з присіду з просуванням уперед	2–3 хв	У колону по одному, не порушуючи шикуння
	7. Ходьба з перешикуванням у колону по двоє	До 30 с	У спокійному темпі
Основна (25–26 хв)	1. Передача м'яча обома руками зверху: • із відскоком м'яча від стіни; • у парах на відстані 6 м; • передача та прийом м'яча в парах через волейбольну сітку	7–8 хв	Демонстрація техніки передачі м'яча вчителем
	2. Подача та прийом м'яча після подачі: • одна група подає м'яч прямою рукою зверху через волейбольну сітку; • друга група приймає м'яч зверху після подачі партнером	8–10 хв	Поєднати учнів у дві групи, розвести у протилежні сторони волейбольного майданчика
	3. Двостороння гра	7–8 хв	Використовуючи вивчені прийоми
Заключна (3–5 хв)	1. Шикуння 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: — 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 до самостійного виконання фізичних вправ під час шкільних перерв
	5. Організоване залишення спортивної зали	До 1 хв	У колону по одному

**СПОРТИВНІ ІГРИ В ШКОЛІ**  
СЕРІЯ ПОСІБНИКІВ

КОД КОМПЛЕКТУ **128-В107У**  
6 книг за ціною 5  
ціна **62,50 грн.**

КОД КНИГ

- 128-Х7002У Баскетбол
- 128-Х7000У Волейбол
- 128-Х7004У Гімнастика
- 128-Х7003У Легка атлетика
- 128-Х2030У Рухливі ігри та естафети
- 128-Х7001У Футбол

ВИДАВНИЦТВО  
**РАНОК**

**«Баскетбол» • «Волейбол»  
• «Гімнастика» • «Легка атлетика» •  
«Футбол» • «Рухливі ігри та естафети»**

Посібники розраховані на вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів і покликана полегшити підготовку вчителів до уроків в школі.

Ви можете замовити ці посібники післяплатою, скориставшись послугами служби «Книга поштою» за адресою: а/с 3355, Харків, 61045; тел.: (057) 717-74-55; e-mail: pochta@ranok.kharkov.ua, та отримати безкоштовний каталог навчальної літератури.  
**УВАГА!** Поштовий збір за здійснення післяплати складає 4,8 % від сплаченої суми, але не менше ніж 5,00 грн. Вартість поштової доставки – 6,95 грн. При замовленні обов'язково вкажіть повну назву та код книги.



## УРОК № 4

## Завдання:

- 1) повторити техніку переміщення гравців;
- 2) повторити передачі м'яча зверху обома руками;
- 3) сприяти розвитку швидкісно-силових якостей;
- 4) розвивати увагу під час навчальної гри.

**Інвентар:** волейбольні м'ячі; сітка; гімнастичні лави; свисток; секундомір.

## Очікувані результати:

Учні повинні знати:	Учні повинні вміти:
роль спорту у формуванні особистості	виконувати нижню пряму подачу



## ХІД УРОКУ

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (14–15 хв)	1. Шикування в одну шеренгу, рапорт, привітання, повідомлення завдань уроку	До 1 хв	Перевірити наявність спортивної форми. Мобілізувати на розв'язання завдань уроку
	2. Бліц-турнір	1–2 хв	Запитання: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Коли м'яч вважається таким, що вийшов із гри?</li> <li>• У якому році волейбол включили до програми Олімпіад?</li> <li>• Скільки передач дозволяється виконувати згідно з правилами?</li> </ul>
	3. Стройові вправи: повороти на місці, перешикання з колони по одному в колону по двоє та навпаки	До 1 хв	Чіткість та узгодженість виконання
	4. Різновиди ходьби, стрибків і бігу, пересування у стійці волейболіста	3–4 хв	У колону по одному, дистанція 2 кроки. У повільному та середньому темпі. Дихання не затримувати
	5. Комплекс загальнорозвивальних вправ у русі: <ol style="list-style-type: none"> <li>а) В. П. — пальці «в замок». Колові рухи кистями вперед і назад;</li> <li>б) В. П. — руки до плечей. 1 — крок лівою, поворот тулуба праворуч; 2 — те саме в протилежну сторону;</li> <li>в) В. П. — права рука вгору. Зміна положення рук на кожний крок;</li> <li>г) В. П. — руки вгору. 1–4 — колові рухи руками вперед у боковій площині; 5–8 — те саме назад;</li> <li>д) В. П. — руки на поясі. 1–2 — крок лівою, мах правою ногою вперед, руки вперед; 3–4 — те саме кроком правою</li> <li>е) стрибки на обох ногах із просуванням уперед</li> </ol>	5–6 хв 8–10 разів 8–10 разів 8–10 разів 7–8 разів 8–10 разів До 30 с	Підтримувати дистанцію 2 кроки. Рухи кистями у власному темпі. Уповільнити темп рухів. Утримувати рівновагу. Виконувати ритмічно. Збільшувати амплітуду руху. Ноги не згинати, мах виконувати з повною амплітудою. Після завершення — ходьба із вправами на розслаблення м'язів
Основна (25–26 хв)	1. Вправи на гімнастичних лавках: <ol style="list-style-type: none"> <li>а) пружні погойдування, стоячи однією ногою на лаві;</li> <li>б) згинання та розгинання рук в упорі на лаві;</li> <li>в) нахили тулуба, ноги фіксуються лавою</li> </ol>	7–8 хв 3×10–25 разів	Вправи виконувати по чергово в парах

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	2. Вправи з м'ячами: а) кидки м'яча: • від грудей обома руками; • від правого (лівого) плеча однією рукою; • із-за голови; б) підкидання м'яча над собою; в) один підкидає м'яч, другий виконує передачу м'яча зверху обома руками	8–10 хв 3×10–15 разів	Вправи виконувати почергово в парах, відстань між партнерами 4–6 м. Висока траєкторія польоту м'яча. Звернути увагу на роботу ніг
	3. Навчальна гра на увагу «Волейбол із двома м'ячами»	7–8 хв	Гра за всіма правилами волейболу, помилкою вважається, якщо м'яч потрапляє в сітку або виходить за межі майданчика. Після кожної помилки звучить свисток і оголошується рахунок
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: — Я дізнався... — Зрозумів... — Навчився... — Найбільші труднощі відчував... — Я не вмів, а тепер умію...
	4. Домашнє завдання	До 1 хв	Виконання силових вправ
	5. Організоване залишення спортивної зали	До 1 хв	У колону по одному

**УРОК № 5**
**Завдання:**

- 1) навчати подачі м'яча прямою рукою знизу;
- 2) розвивати швидкісно-силові якості;
- 3) розвивати спритність під час навчальної гри.

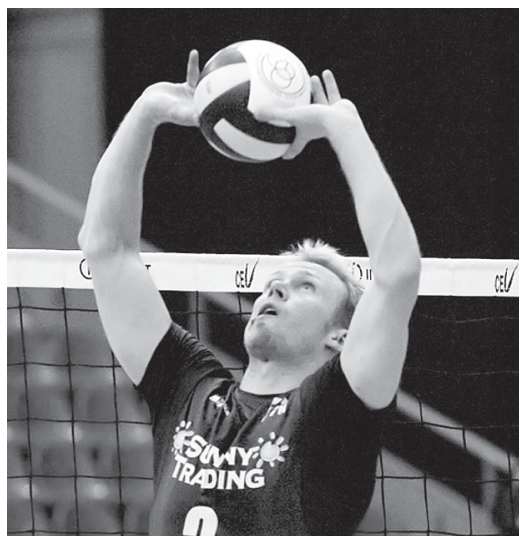
**Інвентар:** волейбольні м'ячі; сітка; свисток; секундомір.

**Очікувані результати:**

Учні повинні знати:	Учні повинні вміти:
елементи техніки гри у волейбол та їх застосування в грі	виконувати подачу м'яча прямою рукою знизу

**ХІД УРОКУ**

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (14–15 хв)	1. Шиккування в одну шеренгу, рапорт, привітання, повідомлення завдань уроку	До 1 хв	Звертати увагу на поставу
	2. Бліц-турнір	1–2 хв	Запитання: • Хто має право звернутись до судді з проханням про надання перерви? • Яка карточка показується при попередженні? • У якому році відбувся перший чемпіонат світу серед чоловічих команд?
	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 уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	4. Різновиди ходьби: <ul style="list-style-type: none"> <li>• на носках;</li> <li>• на п'ятках, руки за спиною;</li> <li>• на зовнішній стороні ступні;</li> <li>• у присіді, руки на колінах</li> </ul>	3–4 хв	У колону по одному, дистанція 2 кроки. У повільному та середньому темпі. Дихання не затримувати
	5. Перешикування в колону по двоє	До 1 хв	Розімкнутися на відстань витягнутих рук
	6. Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці: <ol style="list-style-type: none"> <li>а) В. П. — О. С. 1 — руки в сторони; 2 — руки вгору, підвестися навшпиньки; 3 — руки в сторони; 4 — В. П.;</li> <li>б) В. П. — руки в сторони, долонями вгору. 1 — зігнути руки в ліктях, кисті в кулак; 2 — В. П.;</li> <li>в) В. П. — руки «в замок» за голову, ноги на ширині плечей. 1–2 — повороти тулуба ліворуч; 3–4 — те саме праворуч;</li> <li>г) В. П. — руки на поясі, ноги на ширині плечей. 1–2 — нахил тулуба вперед; 3–4 — те саме назад;</li> <li>д) В. П. — О. С. 1 — упор присівши; 2 — упор лежачи; 3 — упор присівши; 4 — В. П.;</li> <li>е) В. П. — руки в сторони-вперед. 1–2 — мах правою ногою до лівої руки; 3–4 — те саме другою ногою;</li> <li>ж) В. П. — руки зігнути в ліктях, ноги разом. 1–8 — стрибки на місці на лівій нозі; 9–16 — те саме на правій</li> </ol>	6–7 хв 7–8 разів	Фронтально одночасно. Руки тримати прямими.
		7–8 разів	Виконувати з напруженням.
		7–8 разів	Із великою амплітудою.
		7–8 разів	Із великою амплітудою.
		7–8 разів	Утримувати рівновагу.
		7–8 разів	Із великою амплітудою.
		3–4 разів	Не втрачати орієнтування, після завершення — ходьба на місці
	7. Різновиди бігу: <ul style="list-style-type: none"> <li>• приставними кроками правим (лівим) боком;</li> <li>• по діагоналі з високим підніманням стегна;</li> <li>• стрибки в кроці;</li> <li>• із вистрибуванням угору з положення присіду</li> </ul>	2–3 хв	У колону по одному, інтервал 2 кроки
	8. Перешикування в дві шеренги	До 1 хв	
Основна (25–26 хв)	1. Нижня пряма подача: <ol style="list-style-type: none"> <li>а) набування стійки гравця;</li> <li>б) підкидання м'яча;</li> <li>в) відведення руки для замаху;</li> <li>г) імітація удару по м'ячу;</li> <li>д) удар по м'ячу на рівні пояса зібраною кистю правої руки в задню нижню частину м'яча</li> </ol>	9–10 хв 5×8–10 разів	Ознайомлення та демонстрація техніки подачі м'яча прямою рукою знизу. Вправи виконувати по чергово в парах, відстань між партнерами 6–7 м. М'яч спрямовувати прямо перед собою
	2. Кидання набивного м'яча обома руками зверху	5–6 хв	У парах із положення стоячи м'ячами вагою 0,5–1 кг
	3. Навчальна гра за спрощеними правилами	7–8 хв	Звернути увагу на групові взаємодії
Заключна (3–5 хв)	1. Повільний біг із переходом на ходьбу	До 1 хв	Сполучати з вправами на поновлення дихання
	2. Шиккування в одну шеренгу	1–2 хв	За зростом біля лінії
	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	Залучати учнів до самостійного щоденного виконання фізичних вправ на свіжому повітрі
	5. Організоване залишення спортивної зали	До 1 хв	У колону по одному

Закінчення читайте в наступному номері.