НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ

ВИХОВАННЯ У ШКОЛАХ УКРАЇНИ

ЗА СПРИЯННЯ МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

№ 6 (102) червень 2017 р. ■ Заснований у квітні 2008 р. ■ Виходить раз на місяць ■ Передплатний індекс — 37071 ■

У НОМЕРІ:

Знаменні дати 2

ДО 15-річчя ВИДАВНИЧОЇ ГРУПИ «ОСНОВА»

Немировська Ніна

Досвід, що потребує оприлюднення 4

Мій досвід

Рогачов Ю. В., Шалар О. Г.

Урок футболу
«Чемпіонське тренування». 9-й клас 7

Шумейко В. О.

Урок волейболу. 10-й клас. 14

Цілком офіційно

Правила зі спортивного туризму
(лижний і гірський туризм) 17

Зарубіжний досвід

Білецька С. В.

Педагогіка педоцентризму
в суспільному вихованні США та Японії
(порівняльний аналіз) 25

Вкладка

Лущик І. В.

Популярна енциклопедія спорту
ШАШКИ 20-1

Ура! Канікули!

УРОК ФУТБОЛУ «ЧЕМПІОНСЬКЕ ТРЕНУВАННЯ». 9-й клас

Ю. В. Рогачов, Великолепетиська ЗОШ № 2, Херсонська обл.; **О. Г. Шалар,** Херсонський державний університет

Завдання уроку: 1) *навчальні*: закріпити ведення, передачі та зупинки м'яча; 2) *оздоровчі:* розвивати витривалість, силу, швидкість, спритність, координацію рухів; 3) *виховні:* виховувати дисциплінованість, товариськість, наполегливість, рішучість, уміння самостійно працювати.

Інвентар: футбольні м'ячі; фішки; гімнастичний мат; драбинка «Швидкості та координації»; стрічки; секундомір; свисток.

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (14–15 хв)	1. Організований вхід до спортивної зали	До 30 с	У колону по одному
	2. Шикування в одну шеренгу, привітання, повідомлення завдань уроку	До 30 с	Налаштувати учнів на ефективну роботу на уроці, поцікавитися їхнім самопочуттям
	3. Вправа «Асоціативний кущ» (футболіст, команда, футбол)	1–2 хв	Учні озвучують асоціації, що виникають у них зі словами, запропонованими вчителем
	4. Техніка безпеки на уроці футболу: • слухати уважно вчителя; • виконувати вправи лише за сигналом або командою вчителя; • дотримувати інтервал і дистанцію під час розминки, не обганяти одне одного; • виконувати вправи чітко, не заважати іншим виконувати вправи; • перед виконанням передачі переконатися, що партнер готовий до прийому м'яча; • завжди розраховувати силу удару; • контролювати напрямок польоту м'яча	30 с	Звернути увагу дітей на те, що дотримання правил техніки безпеки на уроці дасть змогу уникнути важких травм, зберегти здоров'я та поліпшити працездатність
	5. Визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС) за 10 с	До 30 с	Отриманий результат помножити на 6. Позначити спеціальними наліпками учнів, чия ЧСС більше ніж 90 уд/хв
	6. Організаційні вправи на місці (повороти ліворуч, праворуч і кругом)	До 30 с	Звертати увагу на одночасне виконання
	7. Різновиди ходьби та бігу з футбольними м'ячами (ходьба на носках, м'яч угорі на витягнутих руках; ходьба на п'ятах, м'яч за голову; ходьба з поворотами тулуба на кожний крок, м'яч попереду на витягнутих руках; біг приставним кроком правим (лівим) боком, м'яч перед грудьми; біг із закиданням гомілки назад, м'яч за голову; біг із високим підніманням стегна, м'яч на рівні пояса)	3–4 хв	Виконувати, рухаючись по колу. Руки прямі. Спину прогнути, голову відвести назад. Лікті розвести в сторони. Бігові вправи виконувати по діагоналі

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (14–15 хв)	8. Перешикування з колони по одному в колону по двоє через середину	До 30 с	За командою «Через центр майданчика ліворуч (праворуч) в колону по двоє — РУШ!»
	9. Комплекс аеробіки з футбольними м'ячами:	4–5 хв	Вправи виконувати під музику. Усі рухи учні повторюють за вчителем.
	• ходьба на місці, м'яч у руках попереду;	15–20 с	Виконувати ритмічно.
	• ходьба на місці, м'яч у руках попереду. 1 — підкинути м'яч над собою; 2 — спіймати м'яч;	15–20 с	Утримувати поставу.
	• ходьба на місці, м'яч у руках попереду. 1 — підкинути м'яч над собою, плеснути в долоні; 2 — спіймати м'яч;	15–20 с	Не допускати падіння м'яча.
	• ходьба на місці, м'яч у руках попереду. 1 — ударити м'ячем об підлогу; 2 — спіймати м'яч;	15–20 с	Ловити м'яч обома руками.
	• ходьба на місці, м'яч у руках попереду. 1 — ударити м'ячем об підлогу; 2 — спіймати м'яч; 3 — руки з м'ячем угору; 4 — вихідне положення (В. П.);	15–20 с	Утримувати поставу.
	• ходьба на місці, м'яч у руках попереду. 1 — підкинути м'яч над собою; 2 — спіймати м'яч; 3 — нахил тулуба вперед, м'ячем торкнутися підлоги; 4 — В. П.;	15–20 с	У нахилі ноги в колінах не згинати.
	• В. П. — основна стійка, м'яч попереду. 1–2 — перенести вагу тіла на праву ногу, ліву ногу на носок, поворот тулуба праворуч; 3–4 — те саме ліворуч;	5–6 разів	Руки в ліктях і ноги в колінах не згинати.
	• В. П. — те саме. 1 — перенести вагу тіла на праву ногу, ліву ногу на носок, м'яч угору праворуч; 2 — праву ногу на носок, м'яч попереду; 3–4 — те саме в іншу сторону;	5–6 разів	Утримувати рівновагу.
	• В. П. — те саме. 1 — приставний крок праворуч; 2 — приставити ліву ногу; 3–4 — те саме ліворуч, руками колові рухи перед грудьми;	5–6 разів	Руки в ліктях не згинати.
	• В. П. — те саме. 1–2 — перехресний крок праворуч, поворот тулуба праворуч; 3–4 — те саме ліворуч;	5–6 разів	У повільному темпі.
	• В. П. — руки з м'ячем над головою. 1 — ліве стегно підняти, м'ячем торкнутися коліна; 2 — приставити ногу, руки над головою; 3–4 — те саме правим стегном;	5–6 разів	Спину тримати прямо.

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (14–15 хв)	• В. П. — руки на поясі, м'яч на підлозі. 1–2 — переступання правою ногою через м'яч і набування В. П.; 3–4 — те саме ліворуч	5–6 разів	Не торкатися м'яча ногою. Спина пряма
	10. Визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС) за 10 с	До 30 с	Отриманий результат помножити на 6. У нормі ЧСС 110–120 уд/хв
Основна (26–27 хв)	1. Підготовчі вправи до ведення, передач і зупинки м'яча: • В. П. — О. С. 1 — носком лівої ноги торкнутися м'яча; 2 — стрибком змінити положення ніг.; • В. П. — стоячи на правій нозі, ліва в упорі носком на м'яч. 1–4 – перекачування м'яча від носка до п'яти, не відриваючи стопу від м'яча; 5–8 — те саме, змінивши положення ніг; • В. П. — стійка ноги нарізно, м'яч поміж ніг ближче до правої. 1–7 — легкі поштовхи м'яча внутрішнім боком стопи; 8 — зупинка м'яча підошвою правої ноги; 9–16 — те саме, але м'яч ближче до лівої ноги	4–5 хв	Після кожного виконання вправи — дріб'язковий біг на місці. М'яч не повинен зрушити з місця. Ноги згинати в колінах. Контролювати м'яч, не допускати втрати контролю

Літо — саме час подумати про себе! Маєте цікаві розробки?

Беріть участь у конкурсах від порталу «Учительський журнал on-line»!

Конкурсні теми: «WEB-квести» та «Шкільні постери та стіннівки»

Узяти участь можуть усі педагогічні працівники, незалежно від спеціальності та досвіду роботи

Умови участі:

1. Зареєструйтеся на порталі «Учительський журнал on-line»
2. Додайте* свою роботу в розділі «Конкурси» та заповніть заявку на участь.
3. Зверніть увагу! Робота повинна бути авторською і містити лише авторські матеріали.

*Додається як стандартна стаття в розділ «Конкурс «web-квести» або «Конкурс «Шкільні постери та стіннівки»

Результати конкурсів буде оголошено на порталі у вересні 2017 року.

Переможці конкурсів визначаються в номінації: «Приз глядацьких симпатій» — користувачі порталу голосують за розробки відео. Автора роботи, яка набере найбільше голосів, буде оголошено переможцем. Про спосіб підрахунку голосів читайте на сторінці конкурсів.

Переможці безкоштовно отримають персональний диплом, електронну передплату на один з журналів ВГ «Основа», а учасники конкурсу можуть отримати диплом за участь на платній основі.

Участь у конкурсі безкоштовна

Проводьте літо з користю!

www.teacherjournal.in.ua

Учительський журнал on-line

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна (26–27 хв)	2. Спеціальні вправи для закріплення ведення, передач і зупинки м'яча: • ведення м'яча (перший учень здійснює ведення м'яча, рухаючись уперед, другий виконує роль захисника, відходячи поступово назад приставними кроками. Дійшовши до зазначеного місця, учень із м'ячем віддає передачу. Потім учні виконують те саме, змінивши ролі); • передачі та зупинки м'яча підошвою в русі (перший учень з просуванням уперед здійснює передачі м'яча, другий, рухаючись спиною назад, виконує зупинку м'яча підошвою та відходить назад. Перший учень підійшовши до м'яча, знову виконує передачу. Пройшовши дистанцію 9 м, учні міняються ролями)	4–5 хв	У парах. Контролювати м'яч, не відпускати його далі ніж 50 см. Відстань між учнями — не більше ніж 1,5 м. Запропонувати учням визначити характерні труднощі під час ведення м'яча. Виправити типові помилки. Передачі виконувати внутрішнім боком стопи. Темп середній
	3. Презентація колового тренування	До 30 с	Демонстрація вправ на мультимедійному екрані

Дві події від ВГ «Основа», які неможливо пропустити!
Шановні колеги, зробіть відмітку у своєму календарі!

20-23 червня — безкоштовний інтернет-марафон!
Три потужні блоки протягом чотирьох днів!

20–21 червня

«Обирай найкраще! Досвід Естонії, країни-лідера за якістю освіти згідно із дослідженням PISA. Спеціальна програма виступів від міністерства до вчителя, виключно для України».

*Разом з партнерами Global Civil Initiative «Vertical»

22 червня

вебінари від «Вчителів змін» — STEM-освіта, сторітеллінг, лікнеп та багато інших цікавинок від фіналістів конкурсу «Народний спікер».

*Разом з партнерами Global Educational Discovery

23 червня

вебінари від редакторів та авторів ВГ «Основа» — ваш путівник і помічник на дорозі до розбудови сучасної освіти, усе про тренди та новини в освіті.

Беріть участь та отримуйте сертифікат про підвищення кваліфікації!

Цікаво? Деталі та реєстрація — http://osnova.com.ua/news/763

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна (26–27 хв)	4. Колове тренування: • *1-ша станція:* учень виконує перевороти боком на гімнастичному маті, потім — ведення м'яча з обведенням фішок; ведення приставним кроком, перекочуючи м'яч правою або лівою ногою до фішки; поворот на 180° та ведення м'яча по прямій, зупинка підошвою;	11–12 хв	Об'єднати учнів у групи для роботи по станціях. Дотримувати почергового виконання вправ, виправляти помилки. Диференційований підхід до навантажень учнів (дівчата не виконують вправи на гімнастичному маті, а починають з обведення фішок). Не допускати торкання м'ячем фішок. Ведення по прямій виконувати з прискоренням. Стежити за технікою ведення м'яча.
	• *2-га станція:* учні об'єднуються у дві групи та стають навпроти. Учень першої колони виконує передачу м'яча внутрішнім боком стопи, оббігає коло та стає у кінець колони протилежної групи;		Дистанція між колонами — 5–7 м. Зупиняти м'яч підошвою.
	• *3-тя станція* («Лабіринт»): перед учнями — горизонтальні та вертикальні лінії. Учень починає рух приставними кроками між горизонтальними лініями, потім просувається по вертикальним уперед-назад, потім пересувається по драбині швидкості, наступаючи в кожну клітинку, повертається в кінець колони		У лабіринті та на драбині темп швидкий. У колону повертатися у повільному темпі (підтюпцем)
	5. Вимірювання ЧСС за 10 с	До 30 с	Отриманий результат помножити на 6. У нормі — 150 уд/хв. Звернути увагу на учнів, чия ЧСС перевищує нормативні показники
	6. Двостороння гра	4–5 хв	Учні об'єднуються в дві команди (хлопці та дівчата). Хлопці грають у двосторонню гру за правилами футзалу, маючи додаткове завдання (3 точних передачі поспіль між гравцями однієї команди зараховують як гол). Дівчата розгадують футбольний кросворд (знайти відповідь на 10 запитань та обвести їх (*див. картку 1*). Підбиття підсумків гри
Заключна (3–5 хв)	1. Ходьба по колу з вправами для відновлення дихання	До 1 хв	Темп повільний. Глибокий вдих, повільний видих

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Заключна (3–5 хв)	2. Підбиття підсумків уроку	1–2 хв	Відмітити кращих учнів. • Чи сподобалось учням на уроці? • Який вид роботи сподобався найбільше? • Які завдання було поставлено на урок? • Чи виконано завдання уроку? Стимулювати активну участь учнів в обговоренні
	3. Вимірювання ЧСС за 10 с	До 30 с	Отриманий результат помножити на 6. Звернути увагу на учнів, у яких не відновилася ЧСС
	4. Домашнє завдання	До 1 хв	Учням пропонують на вибір два комплекси вправ на вдосконалення технічної (ведення, передачі та зупинка м'яча) та спеціальної фізичної (швидкісних якостей) підготовки футболіста (*див. картку 2*). Нагадати правила самостійного виконання фізичних вправ
	5. Організований вихід із місця занять	До 30 с	У колону по одному

Завантажуйте БЕЗКОШТОВНІ книги в електронному вигляді!

Видавнича група «Основа» пропонує БЕЗКОШТОВНІ книги на сайті http://osnova-edu.in.ua/highschool

«100 цікавих ідей для проведення шкільного свята»

«Формування особистісно-професійного іміджу вчителя засобами самопрезентації»

«Компетентність керівника ЗНЗ як предмет практичного удосконалення та розвитку»

Заходьте на сайт та завантажуйте корисні матеріали для роботи!

Поділіться посиланням з колегами!

ОСНОВА
ВИДАВНИЧА ГРУПА

Картка № 1. Запитання футбольного кросворда

1. Як називають спеціальне взуття для гри у футбол?
2. Скільки гравців у футбольній команді знаходиться на полі на початку гри?
3. Як називають 11-метровий удар, призначений за порушення правил у футболі?
4. Як називають вихід м'яча за бокову лінію поля у футболі?
5. Картку якого кольору демонструє суддя, роблячи футболістові зауваження?
6. Картку якого кольору демонструє суддя футболістові, видаляючи його з поля?
7. Як називають удар по м'ячу з кута поля у футболі?
8. Як називають гравця команди, основним завданням якого є оборона підступів до своїх воріт?
9. Як ще називають воротаря у футболі?
10. У якій країні виник сучасний футбол?

Відповіді

1. Бутси. 2. 11. 3. Пенальті. 4. Аут. 5. Жовту. 6. Червону. 7. Кутовий. 8. Захисник. 9. Голкіпер. 10. Англія.

Картка № 2. Домашнє завдання

Перед виконанням комплексу необхідно виконати розминку!

Комплекс № 1. Вправи на вдосконалення технічної підготовки	Комплекс № 2. Вправи на вдосконалення фізичної підготовки (швидкісних якостей)
1. Стоячи, права нога на м'ячі в упорі стопою. Змінити положення ніг (20 разів)	1. Біг із максимальною швидкістю (2–3 підходи по 30 с, відпочинок між підходами — 1 хв)
2. Наступивши на м'яч ногою, ведення м'яча навколо опорної ноги, не відриваючи її від підлоги (6–8 разів)	2. Дріботливий біг 8–12 м (2–3 підходи, відпочинок між підходами — 1 хв)
3. Ведення м'яча внутрішнім боком стопи (3–4 рази по 8–10 м)	3. Імітація рухів рук як під час бігу з максимальною швидкістю (2–3 підходи по 20–30 с, відпочинок між підходами — 1 хв)
4. Ведення м'яча зовнішнім боком стопи (3–4 рази по 8–10 м)	