

## У НОМЕРІ:

**Знаменні дати** ..... 2

### Мій досвід

**Рогачов Ю. В., Шалар О. Г.**

Урок волейболу. 5-й клас ..... 4

**Бугрова Н. С.**

Урок футболу. 6-й клас ..... 9

### Методичні перлинки

**Юрченко І. М.**

Методика навчання «човникового» бігу ..... 12

### Свято фізкультури

**Клочкова Г. Н.**

Море для всіх!  
(свято учнів молодших класів) ..... 15

### Цілком офіційно

Офіційні волейбольні правила ФІВБ ..... 17

### Інклюзивна освіта

**Баранов Є. В.**

Рухливі ігри учнів молодших класів із порушеннями інтелекту ..... 25

### Вкладка

**Лущик І. В.**

Популярна енциклопедія спорту  
ГО ..... 20-1

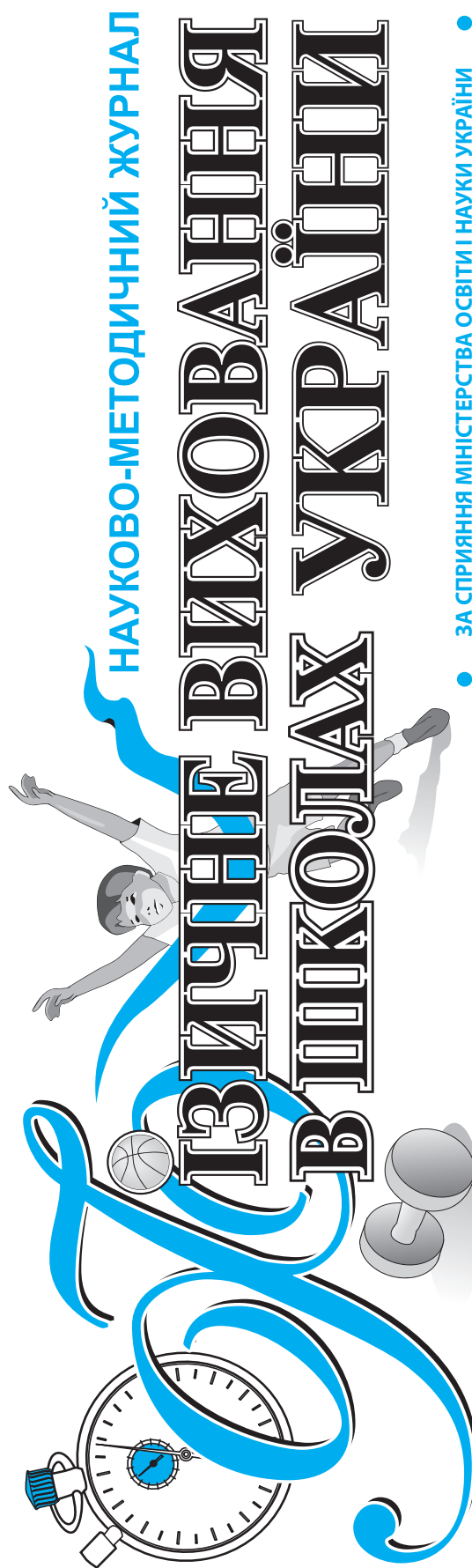
## SAILING WORLD CHAMPIONSHIPS

AARHUS DENMARK 2018



30.07–12.08.2018 р. — чемпіонат світу  
з парусного спорту в Орхусі (Данія)

НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ



● ЗА СПРИЯННЯ МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ●

№ 7 (115) липень 2018 р. ■ Заснований у квітні 2008 р. ■ Виходить раз на місяць ■ Передплатний індекс — 37071 ■

# УРОК ВОЛЕЙБОЛУ

## 5-й клас

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



**Завдання уроку:** 1) навчити передачі та прийому м'яча зверху обома руками; 2) розвивати швидкісні якості та спритність; 3) формувати позитивне ставлення до занять волейболом, спонукати до самостійних занять спортом; 4) виховувати організованість, дисциплінованість, працелюбність.

**Інвентар:** волейбольні м'ячі; сходи «Швидкості та координації»; щоденники спостережень; загальна моніторингова таблиця для оцінювання успішності учнів; мультимедійні засоби; аудіозаписи із засобами для їхнього відтворення.

**Очікувані результати:** *учні повинні знати:* правила безпеки на ігровому майданчику; загальну характеристику гри волейбол, назви ліній, розташування гравців і правила переходу на ігровому майданчику; *учні повинні вміти:* виконувати передачі та прийом м'яча зверху двома руками.

Частина уроку	Зміст	Дозування (медична група)			Організаційно-методичні вказівки
		основна	підготовча	спеціальна	
Підготовка (14–15 хв)	1. Шиккування в одну шеренгу, привітання, повідомлення завдань уроку	До 1 хв	До 1 хв	До 1 хв	Звернути увагу на зовнішній вигляд, поцікавитися самопочуттям. <i>Рефлексія:</i> самооцінювання учнями знань, умінь і навичок передачі та прийому м'яча зверху обома руками
	2. Інформація вчителя <ul style="list-style-type: none"> <li>• Кількість гравців в одній команді на майданчику.</li> <li>• Мета гри.</li> <li>• Розміри майданчика.</li> <li>• Висота сітки у хлопців і дівчат</li> </ul>	1–2 хв	1–2 хв	1–2 хв	У вигляді «Бліцтурніру», потім кілька учнів розповідають цікаву інформацією, що підготували заздалегідь
	3. Вправа «Асоціативний куц» (волейбол; команда; патріот)	До 1 хв	До 1 хв	До 1 хв	Учні озвучують свої асоціації, що у них виникають зі словами, запропонованими вчителем

Частина уроку	Зміст	Дозування (медична група)			Організаційно-методичні вказівки
		основна	підготовча	спеціальна	
Підготовча (14–15 хв)	4. Інструктаж із техніки безпеки на уроці	До 1 хв	До 1 хв	До 1 хв	На мультимедійному екрані демонструвати інструкцію з правил безпеки на уроках волейболу (уважно слухати вчителя, виконувати вправи лише за сигналом або командою вчителя; дотримувати інтервалу та дистанції, під час розминки не обганяти одне одного; виконувати вправи чітко, без перекручувань та не заважати іншим; після виконання вправи взяти м'яч до рук і тримати його, не випускаючи). Звернути увагу на те, що дотримання правил з техніки безпеки на уроці дасть змогу уникнути травмування, зберегти здоров'я та поліпшити працездатність
	5. Вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС) за 10 с	До 30 с	До 30 с	До 30 с	Отриманий результат помножити на 6. Виділити спеціальними наліпками учнів, чия ЧСС перевищує 90 уд/хв
	6. Різновид ходьби (на носках, руки на пояс; на п'ятках, руки за голову; через середину по двоє)	До 1 хв	До 1 хв	До 1 хв	Спину тримати прямо, вперед не нахилитися, дистанція — 2 кроки. Учні перешиковуються з колони по одному в колону по двоє через середину
	7. Спеціальні бігові вправи (прискорення сходами швидкості, наступаючи в кожен клітинку; оббігання бар'єрів «змійкою»; оббігання стійки двічі та прискорення; біг із високим підніманням стегна правим боком, оббігання бар'єрів «змійкою», оббігання стійки двічі та прискорення; застрибування та зістрибування з кожної сходинки обома ногами лівим боком із поступовим просуванням уперед; перестрибування бар'єрів на обох ногах, оббігання стійки двічі та прискорення; застрибування та зістрибування з кожної сходинки, чергуючи ноги разом і ноги нарізно із поступовим просуванням уперед; перестрибування бар'єрів на обох ногах, оббігання стійки двічі та прискорення)	2–3 хв	2–3 хв	2–3 хв	Виконувати по діагоналі спортивного майданчика. Індивідуальний підхід до навантаження учнів (учні підготовчої та спеціальної медичної групи прискорення не виконують). Диференційований підхід до виконання вправи (дівчата оббігають стійку один раз). Дотримувати дистанцію. Намагатися ногами не наступати на лінії сходів. Нахилити тулуб уперед, синхронний рух руками та ногами. Стежити за диханням. Виконувати з поступовим збільшенням частоти рухів

Частина уроку	Зміст	Дозування (медична група)			Організаційно-методичні вказівки
		основна	підготовча	спеціальна	
Підготовча (14–15 хв)	8. Ходьба з вправами для відновлення дихання	До 30 с	До 30 с	До 30 с	Глибокий вдих, руки вгору, видих, руки через сторони вниз
	9. Волейболоробіка: <ul style="list-style-type: none"> <li>• під час ходьби на місці, м'яч у руках перед собою. 1 — підкинути м'яч над собою; 2 — піймати м'яч;</li> <li>• 1 — підкинути м'яч над собою, плеснути в долоні; 2 — піймати м'яч;</li> <li>• 1 — ударити м'ячем об підлогу; 2 — піймати м'яч;</li> <li>• 1 — ударити м'ячем об підлогу; 2 — піймати м'яч; 3 — підняти руки з м'ячем угору; 4 — В. П.;</li> <li>• 1 — підкинути м'яч над собою; 2 — піймати м'яч; 3 — нахил тулуба вперед, м'ячем торкнутися підлоги; 4 — В. П.;</li> <li>• 1 — підкинути м'яч над собою; 2 — піймати м'яч; 3 — ударити м'ячем об підлогу; 4 — піймати м'яч;</li> <li>• стоячи на місці, м'яч перед собою. 1–2 — перенесення ваги тіла на праву ногу, ліву ногу — на носок, поворот тулуба праворуч; 3–4 — те саме ліворуч;</li> <li>• 1 — перенесення ваги тіла на праву ногу, ліву ногу на носок, м'яч униз—праворуч; 2 — В. П.; 3–4 — те саме в іншу сторону;</li> <li>• 1 — приставний крок праворуч; 2 — приставити ліву ногу; 3–4 — те саме ліворуч;</li> <li>• 1–2 — крок праворуч, поворот тулуба праворуч; 3–4 — те саме ліворуч;</li> <li>• 1–2 — два приставні кроки праворуч, ударити м'ячем об підлогу; 3–4 — те саме ліворуч</li> <li>• під час ходьби на місці, руки з м'ячем над головою. 1 — підняти ліве стегно, м'ячем торкнутися коліна; 2 — приставити ногу, руки вгору; 3–4 — те саме в іншу сторону</li> </ul>	5–6 хв 4–5 разів	5–6 хв 4–5 разів	5–6 хв 4–5 разів	У музичному супроводі. Утримати поставу. Не допускати падіння м'яча.
	10. Вимірювання ЧСС за 10 с	До 30 с			Отриманий результат помножити на 6. Звернути увагу на учнів, чия ЧСС перевищує 120 уд/хв

Частина уроку	Зміст	Дозування (медична група)			Організаційно-методичні вказівки
		основна	підготовча	спеціальна	
Основна (26–27 хв)	<p>1. Підготовчі вправи до прийому та передачі м'яча зверху обома руками:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>В. П. — широка стійка ноги нарізно, ноги зігнуті. Перекидання м'яча з правої руки в ліву та навпаки;</li> <li>В. П. — м'яч перед собою. Підкинути м'яч над собою, плеснути в долоні за спиною та піймати м'яч;</li> <li>В. П. — сидячи на підлозі, ноги розвести, м'яч перед собою. Легкі постукування м'ячем об підлогу</li> </ul>	3–4 хв	3–4 хв	3–4 хв	<p>Фронтально водночас.</p> <p>Із нахилом тулуба вперед. Намагатися не втрачати м'яч.</p> <p>У стійці волейболіста.</p> <p>Стежити за широким обхватом м'яча всіма пальцями</p>
	<p>2. Передачі та прийом м'яча зверху обома руками:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>імітація прийому та передачі м'яча (перший учень тримає м'яч на рівні голови, другий зі стійки волейболіста виконує імітацію прийому та передачі м'яча, потім вони міняються ролями);</li> <li>прийом і передача м'яча зверху з накидання партнера (перший учень виконує накидання м'яча, другий — приймає його, потім вони міняються ролями);</li> <li>те саме, виконуючи дві передачі над собою та передачу партнерові</li> </ul>	3–4 хв	3–4 хв	3–4 хв	<p>У парах одним м'ячем. Не допускати падіння м'яча. Виконувати зі стійки волейболіста до повного випрямлення. Відстань між учнями — 3–4 м. Диференційований підхід до виконання вправи (залежно від фізичної підготовки учні можуть змінювати відстань між партнерами). Індивідуальний підхід до навантаження учнів (успішним учням запропонувати виконати більшу кількість передач над собою)</p>
	<p>3. Колове тренування:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1-ша станція «Передачі м'яча зверху обома руками біля стіни» (учні біля стіни виконують передачі м'яча зверху обома руками в стіну);</li> <li>2-га станція «Передачі м'яча зверху обома руками в колі» (учні стають у розмічені заздалегідь кола діаметром 3 м, виконують передачі м'яча зверху обома руками над собою);</li> <li>3-тя станція «Прийом м'яча обома руками зверху» (учні об'єднуються у дві групи, перша перекидає через гімнастичну лаву волейбольний м'яч, друга — приймають м'яч і передачею повертають м'яч назад. За 1 хв 30 с групи міняються місцями)</li> </ul>	12–13 хв	12–13 хв	12–13 хв	<p>Виконувати в стійці волейболіста. Відстань до стіни — 3 м. Індивідуальний підхід до виконання (залежно від фізичної підготовки учні можуть зменшити відстань до стіни). Пересуватися в колі приставними кроками. Намагатися з кола не виходити. У разі виходу з кола зупинитися, повернутися в коло та розпочати вправу знову.</p> <p>Відстань між учнями — 3–4 м. Намагатися виконувати точні передачі та правильно приймати м'яч. Індивідуальний підхід до виконання вправи (залежно від фізичної підготовки учні можуть зменшити відстань між собою)</p>

Частина уроку	Зміст	Дозування (медична група)			Організаційно-методичні вказівки
		основна	підготовча	спеціальна	
Основна (26–27 хв)	4. Гра «Малюкбол»	5–6 хв	5–6 хв	5–6 хв	Об'єднати учнів у дві команди. Учні мають перекинути м'яч через сітку, лише після накидання партнерові та верхньої передачі м'яча. Приймати м'яч команда має лише зверху, потім можна ловити м'яч
Заключна (3–5 хв)	1. Ходьба з вправами для відновлення дихання	1–2 хв	1–2 хв	1–2 хв	Темп повільний. Вдих глибокий, руки вгору, видих повільний, руки через сторони вниз
	2. Шиккування в одну шеренгу	До 30 с	До 30 с	До 30 с	За зростом біля лінії
	3. Підбиття підсумків уроку	1–2 хв	1–2 хв	1–2 хв	Відмітити кращих учнів; поцікавитися, чи сподобалось учням на уроці, який вид роботи сподобався найбільше; уточнити, які завдання було поставлено на урок і чи виконано їх протягом уроку. Стимулювати активну участь учнів у обговоренні. Самооцінювання учнями набутих знань, умінь і навичок за допомогою щоденника спостережень
	4. Визначення ЧСС за 10 с	До 30 с	До 30 с	До 30 с	Отриманий результат помножити на 6. Звернути увагу на учнів, чия ЧСС перевищує 110 уд/хв
	5. Домашнє завдання	До 30 с	До 30 с	До 30 с	На вибір — два комплекси вправ на вдосконалення технічної (передачі м'яча) та спеціальної фізичної (швидкісно-силові якості) підготовки баскетболіста (відповідно до продемонстрованих результатів на уроці, поради учням відповідні комплекси). Учні самостійно обирають варіант домашнього завдання. Нагадати правила техніки безпеки під час самостійних занять фізичними вправами
	6. Організаційний вихід зі спортивної зали	До 30 с	До 30 с	До 30 с	У колону по одному