

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Кафедра спортивних ігор

УДК 795.007.3(075.5)

ББК 71.112.42я71

М 82



І.А. Раковська, В.В. Грюкова, А.В. Мицак

**ВОЛЕЙБОЛ ТА БАСКЕТБОЛ НА УРОКАХ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ
ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

Навчально-методичний посібник для самостійної роботи студентів при
проходженні педагогічної практики

Дніпро – 2018

УДК 795.007.3(075.5)
ББК 71.112.42я71
М 82

ВОЛЕЙБОЛ ТА БАСКЕТБОЛ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

/Розробники: І.А. Раковська, В.В. Грюкова. А.В. Мицак – Дніпро: Вид-во ЧФ
«Стандарт-Сервіс», 2018. – 56 с.

У навчально-методичному посібнику представлена структура та організація навчального процесу з предмету «Фізична культура» в закладах загальної середньої освіти, варіативні модулі з волейболу та баскетболу. Розглянута загальна структура уроку фізичної культури в процесі навчання елементів техніки гри з баскетболу та волейболу.

Рекомендовано для самостійної роботи студентів при проходженні педагогічної практики.

Рецензент:

Соловей О.М. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Анастасьева З.В. – ст. викладач кафедри ТМФВ

Розглянуто на засіданні кафедри
спортивних ігор ПДАФКІС
Протокол №10 від 6 лютого 2018р.

Затверджено на засіданні науково-
методичної ради ПДАФКІС
Протокол №4 від 4 квітня 2018 року

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ	5
1.1. Структура навчального процесу з фізичної культури	5
1.2. Організація навчального процесу з фізичної культури	7
1.3. Структура уроку	9
1.4. Оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури	10
РОЗДІЛ 2 ВАРІАТИВНІ МОДУЛІ: БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ ...	13
РОЗДІЛ 3 ХАРАКТЕРИСТИКА ЕТАПІВ НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ	15
3.1 Процес становлення й формування рухової дії на уроках фізичної культури	15
РОЗДІЛ 4 ЗАГАЛЬНА СТРУКТУРА ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНОГО ПРИЙОМУ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ	18
РОЗДІЛ 5 ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	38
ДОДАТКИ	43
ЛІТЕРАТУРА	54

ВСТУП

Навчання фізичної культури в основній школі спрямоване на досягнення загальної мети базової загальної середньої освіти, що полягає у розвитку і соціалізації особистості учнів, формуванні їхньої національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєво необхідних навичок, здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів.

Випускник основної школи – це патріот України, який знає її історію; носій української культури, який поважає культуру інших народів; компетентний мовець, що вільно спілкується державною мовою, володіє також рідною (у разі відмінності) й однією чи кількома іноземними мовами, має бажання і здатність до самоосвіти, виявляє активність і відповідальність у громадському й особистому житті, здатний до підприємливості й ініціативності, має уявлення про світобудову, бережно ставиться до природи, безпечно й доцільно використовує досягнення науки і техніки, дотримується здорового способу життя.

РОЗДІЛ 1

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Фізичне виховання – важливий засіб фізичного, соціального та духовного розвитку учнівської молоді.

Основною метою навчального предмета «Фізична культура» є: формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Мета реалізується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєва необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.

1.1. Структура навчального процесу з фізичної культури

Навчальна програма «Фізична культура 5-9 класи» розроблена на підставі Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти

(Постанова Кабінету Міністрів України від 23.11.2011 р. № 1392) з урахуванням Державного стандарту початкової загальної освіти (Постанова Кабінету Міністрів України від 20.04.2011 р. № 462) та відповідно до положень Міністерства освіти і науки України від 13.01.2017 р. та наказу №201 від 10.02.2017: Програма затверджена Наказом Міністерства освіти і науки України від 07.06.2017 № 804.

Програма характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей учнів, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу (спортивний зал, спортивні пришкольні майданчики, стадіон, басейн тощо), кадрового забезпечення.

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона складається з двох інваріантних, або обов'язкових модулів: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка і декількох варіативних модулів. Практично кожен вид спорту може бути представлений у вигляді варіативного модуля. Фахівці фізичної культури можуть розробляти свої варіативні модулі до цієї програми. Програми варіативних модулів мають пройти експертизу, отримати гриф Міністерства освіти і науки України та бути оприлюдненими для загального користування. Отже, кількість варіативних модулів з часом має зростати.

Змістове наповнення предмета «Фізична культура» навчальний заклад формує самостійно з варіативних модулів. При цьому обов'язковим є включення засобів теоретичної і загальнофізичної підготовки, передбачених програмою для даного класу до кожного варіативного модуля. У 5-6 класах учні мають опанувати 4-6 варіативних модулів, у 7-8 класах – 3-5, у 9 класі – 3-4 модулі. На опанування всіх модулів відводиться приблизно однакова кількість годин. Так, у 5-му класі з обраними шістьма модулями і 105 годинами фізичної культури на рік на один модуль відводиться близько 18 навчальних годин. Однак не виключається можливість мотивованого збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів.

Програми варіативних модулів розроблено на п'ять років. Вони містять пояснювальну записку, зміст навчального матеріалу, державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання, необхідного для освоєння модуля.

Перед початком навчального року протоколом шкільного методичного об'єднання затверджується план-графік розподілу варіативних модулів вивчення фізичної культури у кожному класі. У плані-графіку зазначаються варіативні модулі, які опановуватимуть учні, рік їх вивчення та кількість відведених на вивчення годин. Відлік року вивчення варіативного модуля за цією програмою розпочинається з 5-го класу.

Критеріями відбору варіативних модулів є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів. Бажання учнів визначається обов'язковим письмовим опитуванням наприкінці навчального року. Результати опитування додаються до протоколу шкільного методичного об'єднання.

Варіативні модулі протягом навчання у різних класах можуть змінюватися. У разі освоєння двох варіативних модулів протягом одного навчального року та у випадку, коли вивчення модуля розпочинається не з 5-го класу, учитель повинен скоригувати змістове наповнення варіативного модуля та нормативи оцінювання.

1.2. Організація навчального процесу з фізичної культури

Основною формою організації навчально-виховного процесу з фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі є урок.

Основною формою фізичного виховання школярів, яка забезпечує необхідний рівень знань, умінь і навичок, передбачених навчальною програмою, є урок фізичної культури.

Уроки фізичної культури в комплексі з іншими предметами, позакласною та позашкільною роботою покликані забезпечувати всебічний

гармонійний розвиток особистості школяра. Вони відрізняються від інших навчальних предметів тим, що їх специфічним змістом є рухова діяльність. Проте це не знижує її освітнього і виховного значення. У процесі педагогічно спрямованих занять фізичною культурою в учнів формуються теоретичні знання і практичні навички, уміння раціонально виконувати рухи в усіх видах діяльності. Уроки фізичної культури виховують у дітей дисциплінованість, самостійність, колективізм, сприяють підвищенню фізичної і розумової працездатності. Інструктивна спрямованість уроків фізичної культури визначає зміст і забезпечує реалізацію інших форм занять фізичними вправами школярів.

Якісне проведення уроків фізичної культури сприяє залученню учнів до самостійних занять фізичними вправами і в спортивних секціях.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

- забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків;
- забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості навчального процесу;
- формування в учнів умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами;
- забезпечення диференційованого підходу до організації навчального процесу з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі учнів, урахування мотивів та інтересів учнів до заняття фізичними вправами;
- використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання;
- досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів протягом кожного уроку з урахуванням стану здоров'я.

За результатами медичного огляду учні тимчасово поділяються на медичні групи для занять фізичною культурою.

Учні, які за станом здоров'я не віднесені до основної медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури, але виконують коригувальні вправи і вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані.

Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ учні отримують на уроках фізичної культури. Вони мають бути спрямовані на підвищення рухового режиму у вільний час, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту. У разі відставання в розвитку фізичних якостей учитель (а у 8-му і 9-му класах разом з учнем) складає індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять, де вказується завдання занять, фізичні вправи, послідовність їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку, засоби самоконтролю, відмітки про виконання завдання. Самостійні заняття за індивідуальною програмою надають учневі додаткові бонуси при оцінюванні навчальних досягнень.

При складанні розкладу навчальних занять не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль. Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі.

Види уроків з фізичної культури групуються за формою організації, основному змісту та за побудовою. Визначаються конкретними завданнями підготовки.

1.3. Структура уроку

Незалежно від типу урок складається з трьох частин – підготовчої, основної та заключної.

Підготовча частина. Завдання: організація займаючихся та підготовка до виконання основної частини уроку. Під організацією займаючихся розуміється шикування групи, рапорт, перевірка, повідомлення завдань уроку та виконання спеціально-підібраних вправ на увагу та емоційний настрій, виконання загальнорозвиваючих вправ.

Тривалість підготовчої частини уроку – 10-15 хвилин.

Основна частина. У цій частині уроку розв'язуються головні задачі. Вони можуть бути спрямовані на підвищення рівню фізичного розвитку, виховання різних якостей, вивчення спортивної техніки, тактики, ігрової підготовки.

Задачі й зміст уроку залежать від підготовленості займаючихся та етапу тренування.

Тривалість основної частини заняття не менше 20-25 хвилин.

Заклучна частина. Її завдання – поступове зниження навантаження. Застосовуються вправи на відновлення, доведення емоційного стану до спокійного.

Тривалість – 5-10 хвилин.

Формулювання завдань уроку

Кількість завдань, що ставляться до уроку, може коливатися від 3 до 5, проте, усі вони повинні бути реальними й доступними до виконання в процесі одного уроку (освітні, оздоровчі, виховні).

1.4. Оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури

Оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури може здійснюватися за такими видами діяльності:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи.
2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).
3. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.
4. Засвоєння теоретико-методичних знань.

При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються

навчальні нормативи, які розроблено для кожного року вивчення. Контрольні навчальні нормативи є орієнтовними. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування.

При складанні навчального нормативу за його показником визначають рівень досягнень (початковий, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів із фізичної культури затверджені наказом МОН України від 05.05.08 № 371.

Оцінюючи навчальні нормативи з фізичної підготовленості, потрібно дотримуватись таких вимог:

1. Навчальні нормативи складають учні основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров'я.

2. Кожній заліковій вправі передуює спеціальна фізична підготовка (не менше як на двох заняттях).

3. Перед складанням нормативу вчитель проводить розминку, а після – відновлювальні вправи.

4. Учні мають можливість перекласти норматив на визначеному вчителем занятті.

5. Учитель зобов'язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів.

При оцінюванні навчальних досягнень з фізичної культури також враховуються: особисті досягнення школярів протягом навчального року; ступінь активності учнів на уроках; залучення учнів до занять фізичною культурою в позаурочний час; участь у спортивних змаганнях усіх рівнів. На основі зазначених показників учителі можуть застосовувати різноманітні системи нарахування «бонусних» балів. Наприклад, якщо учень (учениця) викона(в/ла) залікову вправу на певний рівень, але при цьому його (її) особистий результат виконання цієї вправи поліпшився порівняно з

попереднім показником, учитель може виставити оцінку на 1-2 бали вищу за ту, яка передбачається навчальними нормативами.

У період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації учнів до навантажень на уроках фізичної культури прийом навчальних нормативів не здійснюється, а заняття мають рекреаційно-оздоровчий характер з помірними навантаженнями.

РОЗДІЛ 2

ВАРІАТИВНІ МОДУЛІ: БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ

Варіативний модуль

БАСКЕТБОЛ

Варіативний модуль «Баскетбол» складається зі змісту навчального матеріалу, очікуваних результатів навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовних навчальних нормативів та переліку обладнання.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, техніко-тактичну підготовку.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

Під час навчання технічних прийомів з баскетболу треба на кожному уроці використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також дотримуватися методики послідовності навчання атаквальних і захисних прийомів техніки гри. Широко використовувати підвідні вправи. Під час навчання треба застосовувати вправи ігрового характеру.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні/учениці складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння технічних прийомів з баскетболу.

Варіативний модуль

ВОЛЕЙБОЛ

Варіативний модуль «Волейбол» складається з розділів: змісту навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовних навчальних нормативів та переліку обладнання, яке потрібне для вивчення цього модуля.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, спеціальну фізичну підготовку волейболістів, техніко-тактична

підготовку.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

При навчанні технічних прийомів з волейболу необхідно на кожному уроці використовувати вправи спеціальної фізичної підготовки, такі як: прискорення з різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, багаторазові стрибки через перешкоди різної висоти, стрибки із присіду вгору, «човниковий біг» 4´9 м, вправи з набивними м'ячами (0,5-1 кг) і т.д., а також дотримуватися методики послідовності навчання передач, прийомів, подач, нападаючих ударів та блокування, використовуючи підвідні вправи.

З метою профілактики травматизму при вивченні передач двома руками зверху та прийомів м'яча двома руками знизу слід звертати увагу на правильну постановку рук, застосування учнем/ученицею стійки волейболіста та правильного пересування учнів/учениць по волейбольному майданчику.

Під час першого та другого років навчання можна використовувати рухливі ігри, які за своїми правилами наближені до гри волейбол – «Малюкбол».

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні/учениці складають випробування (орієнтовні навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння технічних прийомів з волейболу: передач, прийомів та подач. При виконанні таких навчальних нормативів, як передачі м'яча двома руками зверху та прийом і передача двома руками знизу, оцінюється виконання цього технічного елемента кожною дитиною окремо. При цьому в пару з учнем/ученицею може стати вчитель чи дитина, яка займається в секції волейболу у дитячо-юнацькій спортивній школі або учень/учениця, як(-ий/а) володіє цими навичками на високому рівні.

РОЗДІЛ 3

ХАРАКТЕРИСТИКА ЕТАПІВ НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ

У процесі навчання кожній окремій руховій дії можна виділити три етапи навчання руховим діям. Робота на даних етапах відрізняється власне кажучи розв'язанням завдань, змісту використовуваних засобів і методів навчання, особливостями формування орієнтованої, виконавчої й контрольної-коректувальної частин дії.

На першому етапі відбувається початкове вивчення дії (в основному дотримуються традиційних форм, однак у них вкладається зміст, що відрізняється від традиційного), чому відповідає стадія формування передумов засвоєння рухової дії на рівні уміння.

На другому етапі здійснюється поглиблене деталізоване розучування, чому відповідає стадія засвоєння дії на рівні уміння.

На третьому етапі відбувається закріплення і подальше удосконалення дії, чому відповідає стадія засвоєння дії на рівні навички.

В залежності від наміченого рівня засвоєння досліджуваної дії процес може зажадати деякої зміни застосовуваних засобів, методів і форм організації навчального процесу. Крім того, у залежності від специфіки приватних цілей напрямку фізичного виховання можуть мінятися вимоги до глибини деталізації завдань і приватних завдань навчання, освоєння рухової дії, до тонкості диференціювання зусиль за окремими характеристиками (величині, напрямку, ритму, тривалості).

3.1 Процес становлення й формування рухової дії на уроках фізичної культури

Процес становлення й удосконалення технічної майстерності підрозділяють на такі стадії:

1. Стадія створення першого уявлення про рухову дію й формування установки на навчання. Психомоторні реакції й спрямованість волі на виконання дій, які виникають при цьому, створюють відповідне функціональне й психічне настроювання. Досягається це шляхом застосування словесних і наочних методів, використання яких забезпечує формування установок і основних шляхів освоєння техніки. Інформацію, що одержує учень, потрібно представляти в найбільш повному вигляді, тому що увага концентрується на основних частинах рухової дії й способах їхнього виконання, деталі спортивної техніки на цьому етапі не розглядаються – лише ускладнюють розв'язання поставлених завдань.

2. Стадія формування первісного уміння, що відповідає першому етапу освоєння дії. На цій стадії формується уміння виконувати рух у найбільш загальному вигляді, відзначається генералізація рухових реакцій, нераціональна внутрішньом'язова й міжм'язова координація, що пов'язані з іррадіацією процесів порушення в корі головного мозку.

Ці особливості визначають орієнтацію тренувального процесу – оволодіння основами техніки й загальним ритмом дії. Особливу увагу варто приділяти усуненню в учнях непотрібних рухів, зайвих м'язових напружень. Процес навчання краще зменшити в часі, оскільки тривалі перерви між заняттями знижують його дієвість. Однак і часті повторення освоєваної вправи, яку вивчають теж не доцільні, оскільки утворення нових навичок пов'язано зі швидким пригніченням нервової системи.

Основним практичним методом освоєння рухової дії є метод розчленованої вправи, що припускає поділ дії на відносно самостійні частини, ізольоване розучування з наступним поєднанням. Поділ рухової дії на частини полегшує процес формування первісного уміння, тому що полегшує постановку завдань, підбір засобів і методів, контроль ефективності навчання, профілактику й усунення грубих помилок. Кращому опануванню рухової дії сприяє використання різних методів орієнтування –

світлових, звукових і механічних, спеціальних орієнтирів, що регламентують темп рухів та їхню спрямованість.

3. Стадія формування створеного виконання рухової дії. Ця стадія зв'язана з концентрацією нервових процесів у корі головного мозку. Окремі фази рухового акту стабілізуються, що веде роль у керуванні рухами переходити до пропріорецепторів. Педагогічний процес, який спрямовано на детальне вивчення рухової дії. Основна увага приділяється методам, заснованим на використанні рухового виховання.

На цій стадії формується раціональна тимчасова, просторова й динамічна структура рухів. Особлива увага приділяється формуванню доцільного ритму рухової дії. З цією метою використовуються традиційні засоби й методи, спрямовані на створення цілісної картини рухової дії, об'єднання в єдине ціле її частин. Застосовують також різні нетрадиційні методи, технічні засоби, що забезпечують примусове виконання рухових дій у заданому діапазоні; біостимуляцію, що забезпечує доцільну активність м'язових груп; тренування за допомогою використання різних тренажерів.

4. Стадія повного утворення навички. Ця стадія відповідає етапу закріплення рухової дії.

РОЗДІЛ 4

ЗАГАЛЬНА СТРУКТУРА ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНОГО ПРИЙОМУ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ

Технічною підготовкою прийнято називати процес навчання та удосконалення техніки рухів і дій, що є засобом ведення гри (технічних прийомів). Тенденція до зростання швидкості ігрових дій, що активують дії у захисті різко підвищила вимоги до технічної оснащеності і якості виконання застосовуваних ними прийомів. Високі показники рівня фізичної підготовки та рівень володіння руховими та навичками можуть бути показані тільки на основі всебічної підготовленості учнів.

Безперечно, що техніка в спортивних іграх буде постійно удосконалюватися. Основою для цього є безперервний творчий пошук тренерів, спортсменів, а також результати наукових досліджень.

Вирішуючи завдання технічної підготовки з спортивних ігор, учням у школі необхідно:

- володіти сучасними технічними прийомами й вміти їх застосовувати в різних умовах;
- вміти сполучити прийоми у різній послідовності й різноманітних умовах переміщення;
- виконувати технічні прийоми стабільно, незважаючи на різні психічні й фізичні стани;
- володіти комплексом прийомів, якими в грі доводиться користуватися значно частіше у зв'язку з виконанням визначених ігрових функцій у команді;
- безупинно підвищувати точність застосовуваних прийомів.

Вивчення техніки гри в спортивних іграх починається з оволодіння прийомами нападу.

Формування рухових навичок у спортивних іграх проходить складний шлях від початку розучування до можливості вільного використання в грі.

В процесі ускладнення завдань доцільно виділити ряд перехідних сходинок, що дозволяють поступово ускладнити умови, які обумовлюють виконання прийомів:

1. Ознайомлення з прийомом. Використовуються методи розповіді й показу прийому (коментований показ). При ознайомленні з прийомом, спочатку створюється уявлення про нього. До завдань на даному етапі навчання належать:

а) повідомлення попередніх знань про прийом, що досліджується, його місці в грі, основному призначенні, і найбільш ефективному здійсненні;

б) створення наглядного й рухового уявлення про правильні рухи й дії.

За допомогою показу створюється зорове уявлення про прийом. Показ повинен носити еталонний характер. При повторних показах акцентується увага учня на найбільш важливих деталях прийому.

За допомогою словесних методів, учень отримує знання про місце прийому і значення в грі, найбільш ефективному застосуванні в тих чи інших обставинах.

Створення уявлення про прийом закінчується самостійним виконанням прийому. У результаті той, хто займається отримує рухове представлення про характер, одночасність і послідовність рухів.

2. Вивчення прийому у спеціально створених умовах. Основні завдання вивчення прийому на даному етапі такі:

а) опанувати правильною структурою виконання прийому;

б) усунути напругу й «зайві» рухи;

в) усунути можливі помилки при виконанні поставленого завдання.

Звернути увагу на правильне вихідне положення, а потім на фази рухів та їх узгодженість. Не вимагати максимальної швидкості й точності виконання, всіх тонкощів виконання прийомів. Використовувати підводящі вправи. Виконання прийому на місці без перешкод, у цілому вигляді. На цьому етапі виконуються такі вправи, що дозволяють поєднати окремі

частини рухів, і відпрацьовується взаємодія окремих частин тіла при виконанні прийому.

3. Удосконалювання прийому в ускладнених умовах.

До завдань на цьому етапі входить зміна умов, в яких виконується прийом, наближення їх до ігрових умов. Вправи й прийоми можуть виконуватися в русі. При цьому необхідно:

- а) домогтися чіткого виконання основної структури прийому і його деталей;
- б) вивчити варіанти його виконання;
- в) використовувати прийом у сполученні з іншими прийомами;
- г) навчити виконання прийому в умовах протидії.

Ускладнення умов для виконання досліджуваного прийому взаємодії може бути досягнуто різними шляхами:

- а) включенням факторів, що відволікають увагу від виконання прийому;
- б) зміною характеру переміщень (біг, стрибки, приставні кроки);
- в) зміною амплітуди рухів, швидкості в різних фазах;
- г) підвищенням точності;
- д) включенням протидії (умовного, активного, перебільшуючого);
- е) комплексним сполученням різних факторів і раптовим їхнім проявом.

4. Закріплення прийому в грі. При цьому варто вирішувати наступні задачі:

- а) закріплення навички в умовах, що раптово змінюються;
- б) удосконалювання рухливості й варіативності прийому;
- в) виконання прийому в умовах раптово виникаючої активної протидії;
- г) удосконалювання майстерності й індивідуального стилю виконання;
- д) вільне застосування прийому в грі.

На даному етапі вправи виконуються змагальним методом. Головна увага учнів спрямована на творче використання прийому і його варіантів у різних умовах.

План-конспект
уроку фізичної культури №
варіативний модуль «баскетбол»

Клас: _____

Дата проведення: _____

Час проведення: _____

Місце проведення: _____

Кількість учнів за списком: _____

Кількість присутніх: _____

Тип уроку: _____

Завдання:

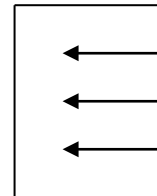
1. Навчити техніки виконання передачі м'яча двома руками від грудей.
2. Повторити зупинки двома кроками й стрибком з поворотами вперед і назад.
3. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей, спритності.
4. Сприяти формуванню у учнів наполегливості, цілеспрямованості.

Інвентар та обладнання: _____

Література: 1. Мітова О.О., Грюкова В.В. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання: Навчально-методичний посібник для студентів, викладачів, тренерів. – Дніпропетровськ: Вид. «Інновація», 2016. – 194с.

№	Частні завдання	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I		ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА	15'	
1.	Сприяти організації учнів на уроці.	Шикування, здача рапорту, повідомлення завдань уроку.	30"	У шеренгу.
2.	Сприяти розминці гомілковостопного суглобу.	Ходьба з м'ячем у руках - на носках; - на п'ятках; - на внутрішньому боці стопи - на зовнішньому боці стопи; - напівприсядки; - вприсядки.	1' 10м 10м 10м 10м 10м 10м	Темп середній, спина пряма. М'яч перекидаємо пальцями з руки на руку на зігнутих у ліктях руках. Руки за спину, м'яч на рівні таза. М'яч перекидаємо пальцями з руки на руку на прямих руках. М'яч перекидаємо пальцями з руки на руку на прямих руках. Прямі руки нагору. М'яч котити по підлозі спочатку правою рукою, потім лівою рукою.
3.	Сприяти розігріву м'язів та підготовці функціональних систем до основної роботи. Сприяти підвищенню ЧСС.	Біг та його різновиди: - з високим підніманням стегон; - з нахльостуванням гомілок - приставним кроком правим боком; - приставним кроком лівим боком; - спиною вперед; - стрибки на правій - стрибки на лівій - прискорення.	3' 20м 2м 20м 20м 20м 20м 20м 3x20м	М'яч перекидаємо пальцями з руки на руку. М'яч під рукою. М'яч за спиною на рівні таза. М'яч перекидаємо на прямих руках. Руки прямі вперед з м'ячем, спина пряма, не стрибати. М'яч під рукою. Ведення лівою. Ведення правою. М'яч у руках.

4.	Відновити дихання.	Ходьба. Вправи на відновлення дихання: 1 - руки нагору з м'ячем, на носки 2 - руки вниз Перешикуння.	20м 6 р. 30"	Вдих. Видих. У колону по три
	Сприяти розминці всіх груп м'язів.	КОМПЛЕКС ЗРВ З м'ячем	5'	
1.	Сприяти розвитку м'язів шиї.	В.п. – м'яч знизу 1 – нахил голови; 2 – в.п.; 3 – нахил голови назад; 4 – в.п.	4 р.	Темп середній, спина пряма, руки прямі.
2.	Сприяти розвитку плечового поясу.	В.п. м'яч у руках перед грудьми 1-2 - кругові рухи м'ячем навколо голови вправо; 3-4 - те ж саме вліво.	4 р.	Темп середній, спина пряма, м'яч перекладати з руки на руку.
3.		В.п. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч у руках перед грудьми 1-4 - кругові рухи м'ячем навколо тулуба вправо; 3-4 - те ж саме вліво.	4 р.	Темп середній, м'ячем не торкатися тулуба.
4.	Сприяти рухомості в плечовому поясі.	В.п. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч у руках перед грудьми 1-4 - кругові рухи м'ячем навколо голови та навколо тулуба вправо; 3-4 - те ж саме вліво.	4 р.	Темп середній, потім швидше, як по вісімці обертаємо м'яч, намагатися не торкатися тулуба.



5.		В. п. - м'яч у руках попереду 1 - руки з м'ячем нагору; 2 - в. п.; 3 - руки вниз; 4 - в. п.	6 р.	Темп швидкий.
6.	Сприяти розминці плечового поясу.	В. п. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч внизу. 1 – крок лівою вперед, руки вгору; 2. – в.п. 3. – крок правою вперед, руки вгору; 4. – в.п.	4 р.	Руки прямі, прогнутися.
7.	Сприяти розминці м'язів спини та стегон.	В.п. – те ж саме 1. – нахил тулуба до лівої ноги; 2. – в.п. 3. – нахил тулуба до правої ноги; 4. – в.п.	4 р.	Темп середній, торкнутись м'ячем до носка ноги.
8.	Сприяти розминці м'язів спини.	В.п. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч перед грудьми. 1. – випад лівою ногою вперед, м'яч перекласти з правої руки на ліву під ногою; 2. – в.п. 3. - випад правою ногою вперед, м'яч перекласти з правої руки на ліву під ногою; 4. – в.п.	6 р.	М'яч перекладати під ногою, яка зігнута під кутом 90 градусів, спина при випаді пряма.

9.	Сприяти розминці м'язів рук, спини, рухомості та координації плечового поясу.	В.п. - вузька стійка ноги нарізно м'яч у руках перед грудьми 1-2 - кругові рухи м'ячем навколо голови; 3-4 - кругові рухи м'ячем навколо тулуба вправо; 5-6 – випад лівою вперед переніс м'яча під ногою 7-8 – випад правою переніс м'яча під ногою.	6 р.	Темп повільний, не торкатися м'ячем тулуба, передача м'яча з руки в руку з внутрішнього боку.
10	Сприяти координації рухів, спритності, розминці та силі пальців рук.	В.п. – м'яч у руках за спиною на рівні поясу 1 - підкинути м'яч із-за спини наперед через ліве плече 2 - ловіння двома руками спереду 3 - підкинути м'яч із-за спини наперед через праве плече 4 - ловіння двома руками спереду.	8 р.	Темп середній, робити захльостаний рух руками, при підкиданні ноги трохи згинаються в колінах.
11	Сприяти розминці гомілковостопного суглобу.	В.п. – м'яч на правій руці 1-4 – стрибки на правій, 5-8 – стрибки на лівій. Ходьба на місці.	4 р.	М'яч перекидати з правої на ліву руку.
		КОМПЛЕКС СФП на розвиток швидкісно-силових якостей	5'	
1.	Сприяти правильній постановці ніг й максимальному вистрибуванню.	Стрибки на двох ногах вперед, вліво, вправо, спиною назад.	3x20"	Вихідне положення гравців на лицьовій лінії. За сигналом всі починають стрибати вперед, відштовхуючись якомога вище, коліна трохи зігнуті. Інтервал відпочинку 1 хв.

2.	Сприяти координації рухів при вистрибуванні.	Стрибки вперед-вгору з поворотом в зворотний бік.	10м	Починати з лицьової лінії, відштовхуючись обома ногами.
3.	Сприяти розвитку стрибучості з різних вихідних положень.	Стрибки вперед та спиною назад.	2'	Баскетболісти стрибають вперед від лицьової лінії. Команда «Стрибати назад!» дається несподівано.
4	Сприяти координації рухів, рівновазі при стрибках.	Стрибки на одній нозі з підтримкою однією рукою за гомілко стоп.	2x15 р.	Темп середній, на кожній нозі.
II		ОСНОВНА ЧАСТИНА	25'	Метод повторний.
1.	Створити загальне уявлення про прийом.	Передача м'яча двома руками від грудей Розповідь	30"	Загальний засіб, що дозволяє швидко та точно спрямовувати м'яч партнерові на близьку чи середню відстань у порівняльно простій ігровій обстановці, без щільної опіки суперника. Підготовча фаза: кисті з розставленими пальцями повільно обхоплюють м'яч, що тримається на рівні поясу, лікті опущені. Колоподібним рухом рук м'яч підтягують до грудей. Основна фаза: м'яч посилають вперед різким випрямленням рук майже до відказу, доповнюючи його рухом кистей, що надає м'ячу зворотній рух.

				Заключна фаза: після передачі руки розслаблено опускають, гравець випрямляється, а потім займає положення на трохи зігнутих ногах.
2.	Створити наглядне уявлення про виконання прийому.	Показ	30"	Самим викладачем.
3.	Створити м'язове відчуття.	Імітація: - без м'яча - з м'ячем.	30"	Темп повільний.
4.	Сприяти правильному триманню м'яча.	Підвідні вправи: Постановка рук на м'яч.	30"	М'яч лежить на підлозі, при нахилі уперед руки, що розставлені «воронкою» розташовуються на м'ячі та м'яч підноситься до грудей, лікті прижаті до тулуба.
5.	Сприяти правильній роботі рук.	Передачі із рук в руки.	1'	Сидячи на підлозі. Лікті не розводити.
6.	Сприяти узгодженості роботи рук та ніг при передачі.	Передачі із рук в руки.	2'	Стоячи, при ловінні одною ногою крок назад при передачі – крок уперед.
7.	Сприяти точності виконання.	Передачі в стінку.	2'	З відстані 1,5-2м.
8.	Сприяти правильному польоту м'яча.	Передачі в парах.	2'	З відстані 3м, м'яч летить паралельно підлозі, на груди партнерові.
9.		Передачі в парах.	2'	З відстані 4м, 6м.
10.	Сприяти точності польоту м'яча.	Передачі в парах на місці.	2'	Двома м'ячами, один виконує передачу від грудей, другий з відскоком від підлоги, слідкувати за роботою ніг, ноги напівзігнути.

11.	Сприяти стабільності рухів при виконанні передач.	Передачі в трійках.	2'	Два гравці по черзі передають м'яч третьому (правою, лівою).
		Зупинки двома кроками та стрибком.	5'	
12.	Сприяти правильному виконанню зупинки.	- Ходьба - зупинка двома кроками; - Біг - зупинка двома кроками.	1'	Темп повільний відштовхуватись правою-лівою ногою, потім навпаки.
13.	Сприяти правильному розташуванню центра важкості тіла після зупинки.	- М'яч за спиною-зупинка двома кроками. - Рівномірний біг, що чергується з зупинкою двома кроками.	1' 1'	За сигналом зупинка, (правою, лівою; лівою, правою). темп швидкий. В завчасно обумовленому місці.
14.	Сприяти правильному виконанню зупинки.	Підвідні вправи: - ходьба - зупинка стрибком; - біг - зупинка стрибком.	1'	Темп повільний відштовхуватись правою ногою, потім лівою ногою приземлення на дві ноги одночасно.
15.	Сприяти правильному розташуванню центра важкості тіла після зупинки.	-ходьба з обертами м'яча навколо тулуба – зупинка стрибком.	1'	Темп повільний, за сигналом.
16..	Сприяти закріпленню засвоєного матеріалу.	Навчальна гра.	5'	5x5 без ведення м'яча.

Ш		ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА	5'	
1.	Сприяти відновленню дихання	Повільний біг.	1'	По периметру майданчика.
2.	Сприяти відновленню дихання.	Ходьба руки вгору руки вниз.	1' 6 р.	Вдих. Видих.
3.	Сприяти оцінці якості виконання завдань, вдосконаленню поведінки.	Шикування. Підведення підсумків.	2'	Шеренга.
4.	Сприяти самостійному бажанню займатися спортом.	Домашнє завдання Згинання розгинання рук в упорі лежачи.	1' 3x15р 2x10р	Для юнаків. Для дівчат.

План-конспект
урока физической культуры №
вариативный модуль «волейбол»

Клас: _____

Дата проведення: _____

Время проведения: _____

Место проведения: _____

Количество учеников по списку: _____

Количество присутствующих: _____

Тип урока: _____

Задачи:

1. Обучить технике выполнения верхней прямой подачи.
2. Повторить технику выполнения передачи мяча двумя руками сверху.

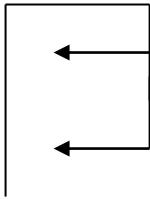
3. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств, координационных способностей.
4. Способствовать формированию морально-волевых качеств, чувства коллективизма.

Инвентарь и оборудование: _____

Литература:

- Литература: 1. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол, учебник для институтов физической культуры. М.; ФиС, 2006.
2. Раковская И.А. Подвижные игры как средство к овладению техникой приемов игры в волейбол / И.А. Раковская, Я.В. Малойван. – Дніпропетровськ, 2013. – 31 с.


№	Частные задачи	Содержание	Доз.	Организационно-методические указания
I		Подготовительная часть	15'	
1.	Способствовать организации учащихся	Построение, сдача рапорта. Сообщение задач урока	30" 30	В шеренгу, обратить внимание на спортивную форму.
2.	Способствовать профилактике плоскостопия и сколиоза	Ходьба и ее разновидности: - на носках; - на пятках; - на внутренней стороне стопы - на внешней стороне стопы; - перекатом с пятки на носок - в полуприседе; - в приседе	2' 10м 10м 10м 10м 10м 10м	Темп средний, спина прямая. Руки в стороны Руки за голову Руки за спину Руки вперед Руки за голову Руки на пояс

3.	Способствовать разминке мышц нижних конечностей	<p>Бег и его разновидности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с высоким подниманием бедра; - с захлестыванием голени; - приставным шагом правым боком; - приставным шагом левым боком; - скрестным шагом левым боком; - скрестным шагом правым боком; - прыжковым бегом (бег в шаге); - бег с выпрыгиванием вверх. 	<p>3'</p> <p>20м</p> <p>20м</p> <p>20м</p> <p>20м</p> <p>20м</p> <p>20м</p> <p>20м</p>	<p>Дистанция 2 шага, темп средний</p> <p>Бедро поднимать до угла 90, темп средний; руки работают как при обычном беге;</p> <p>Руки за спину;</p> <p>Руки вперед-в сторону, колени согнуты;</p> <p>Руки в стороны, стопы не разворачивать;</p> <p>Бедро выше, толчок всей стопой;</p> <p>Акцент на стопорящий шаг (толчок двумя ногами) при выполнении нападающего удара; прыжок как можно выше;</p>
4.	Способствовать подготовке организма к основной части урока, повышению ЧСС.	<ul style="list-style-type: none"> - прыжки на правой; - прыжки на левой; - бег с ускорением. 	<p>10м</p> <p>10м</p> <p>2x10м</p>	<p>Соединить семенящий бег с ускорением.</p>
5.	Восстановить дыхание	<p>Ходьба.</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания:</p> <p>1 - руки вверх</p> <p>2 - руки вниз</p>	<p>30"</p> <p>6 р.</p>	<p>В движении</p> <p>Вдох.</p> <p>Выдох.</p> <p>В колонну по два</p>
6.	Способствовать организации учащихся.	Перестроение.	30"	<p>В колонну по два</p> 

7.	Способствовать разминке всех групп мышц	КОМПЛЕКС ОРУ (общеразвивающих упражнений в парах).	7'	Пары формируются согласно весо-ростовым показателям.
1.	Способствовать разминке мышц шеи, верхних конечностей; способствовать развитию ловкости, координации	И. п. – стоя спиной друг к другу, руки внизу, кисти хватом за большие пальцы. 1 – подняться на носки, руки в стороны, поворот головы влево. 2. – И. п. 3-4 – то же в другую сторону.	4 р.	Темп средний, подняться на носки.
2.		И.п. – лицом друг к другу, выпад левой вперед, руки вперед, кисти лицевым хватом. На каждый счет сгибание и разгибание локтевых суставов.	10 р.	Выпад глубокий, сгибание рук, оказывая сопротивление;
3.	Способствовать разминке мышц туловища, нижних конечностей.	И. п. – стоя лицом друг к другу, стойка ноги врозь, наклон, руки на плечи друг друга. 1. – Пружинящий наклон. 2. – Поворот влево. 3- 4-То же вправо	4 р.	Наклоны пружинящие, таз отвести дальше, ноги не сгибать, поворот максимальный.
4.		И. п. – стоя спиной друг к другу, руки в стороны, хватом за большие пальцы. 1. – Выпад левой вперед, руки вверх, прогнувшись. 2. – И. п. 3-4-То же другой ногой.	4 р.	Выпад глубокий, прогнуться максимально.
5.	Способствовать развитию координации.	И. п. – стоя спиной друг к другу, зацепив руки под локти. 1. – Присед. 2. – И. п. 3-4 -то же	4 р.	Спина прямая, упор на спину партнера, пятки не отрывать.

6.	Способствовать развитию внимания, сообразительности.	И. п. – стойка ноги врозь спиной друг к другу, руки в стороны, хватом за большие пальцы. 1 – Мах левой ногой вправо – вперед 2. – и. п. 3-4 – то же правой ногой.	4 р.	Мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.
7.	Способствовать развитию гибкости; воспитанию настойчивости.	И. п. – широкий сед, ноги врозь, хват пальцами. 1. – наклон к правой, руки влево. 2. – и. п. 3 – 4. – То же к левой ноге.	4 р.	Упереться стопами, колени не сгибать, руки в противоположную от наклона сторону.
8.	Способствовать развитию двигательной памяти.	И. п. – то же 1-2 – один партнер наклоняется вперед (другой назад). 3-4 – наклониться в другую сторону.	4 р.	Колени не сгибать, наклон и отведение туловища максимальное
8.		И. п. – стойка на коленях, руки в стороны, хватом за большие пальцы. 1- левая нога в сторону, руки вперед, 2- И. п. 3-4 – то же другой ногой.	4 р.	Корпус отвести назад на расстояние вытянутых руки.
10.	Способствовать развитию прыгучести; воспитанию взаимовыручки.	И. п. – стоя лицом друг к другу; удерживая левую ногу партнера у пояса. 1-10 – прыжки на правой ноге; смена положения ног, на сл. 10 счетов – то же на другой ноге.	2x10 р	Прыжки выше, ногу держать одной рукой
11	Способствовать восстановлению дыхания.	Ходьба на месте: 1-2 – руки вверх 3-4 – руки вниз	30"	Вдох Выдох

12	Способствовать организации учащихся.	Перестроение на боковые линии	30"	По парам, напротив друг друга
II		Основная часть	25'	
1.	Способствовать подготовке мышц организма к основной работе	Комплекс подводящих упражнений с мячами (специального воздействия):	3'	Обратить внимание на выполнение устойчивой стойки волейболиста; замах вверх-назад, рука согнута в локте.
2.	Способствовать обучению структуре движения по фазам.	Выполнение бросков мяча из-за головы по высокой дуге.	10 р.	Локти широко не разводятся, одна нога впереди, кисти направлены в сторону партнера.
3.	Способствовать повышению согласованности работы звеньев тела.	Выполнение бросков мяча правой и левой руками из-за головы партнеру.	по 5 р.	При выполнении бросков (на уровне головы) «хлест» кистью в сторону партнера
4.	Оптимизация темпа и ритма работы звеньев тела.	Выполнение бросков мяча из-за головы в пол в опорном положении.	по 5 р.	Резкое разгибание в локтевом суставе, кисти в сторону пола.
5.	Изменить трудность выполнения приема.	Выполнение бросков мяча из-за головы в пол в прыжке	по 5 р.	Стопорящий шаг правой или левой ногой, после сгибания ног резкое выпрыгивание вверх.
6.	Способствовать формированию умения выполнять нападающий удар.	Выполнение попеременно ударов правой и левой рукой по мячу, после подброса перед собой.	по 5 р.	Подброс снизу-вверх на 1м. перед собой, замах вверх-назад, рука согнута в локте, после выполнения удара рука опускается вниз.

7.	Создать общее представление о технике выполнения верхней прямой подачи.	Верхняя прямая подача Рассказ	10' 30"	В И.п. игрок находится лицом к сетке. Поддерживая мяч на уровне плеча, игрок равномерно распределяет массу тела на ноги, бьющая рука согнута в локтевом суставе и подготовлена к замаху. Мяч подбрасывают несколько вперед, до 1 м выше вытянутой руки. После подбрасывания мяча бьющей рукой выполняется замах вверх-назад, прямая рука отводится назад. Во время удара бьющая рука движется вперед-вверх, удар выполняется впереди игрока
8.	Способствовать формированию зрительного представления о технике выполнения верхней прямой подачи.	Показ техники выполнения	30"	
9.	Способствовать освоению структуры движения при подбросе мяча, умения принимать правильное И.П.	Имитация верхней прямой подачи: 1) имитация подброса мяча, выполнение ударного движения; 2) Подбрасывание мяча над собой, выполнение ударного движения по мячу	1' 30" 30"	Принятие правильного И.П. Из положения руки чуть ниже пояса вскинуть мяч вверх-вперед (не за голову). Удар мимо опускающегося мяча, следить за траекторией полета (мяч должен опуститься на шаг впереди стоящей ноги)

10.	Способствовать обучению подбросу мяча в вертикальной плоскости на оптимальной высоте и удару по мячу сзади-снизу.	Подбрасывание мяча над собой и удар по мячу.	30"	Придержав мяч сверху хлопком двумя руками (снизу подбрасывающей, а сверху-ударной рукой)
11.	Способствовать освоению подброса мяча и ударного движения	Упражнения в парах. Выполнение верхней прямой подачи, так чтобы мяч попал партнеру в руки.	1'	Подача с расстояния 3-4м., обратить внимание на скорость бьющей руки
12.		Упражнения в парах. Выполнение подачи партнеру с отскоком об пол.	1'	Подача с боковых линий; внимание на направление движения руки в сторону партнера.
13.	Согласование работы звеньев тела и ударного движения.	Упражнения в парах. Выполнение подачи своему партнеру в руки, так чтобы партнер мог принять сверху или снизу двумя руками	2'	Встреча бьющей руки на оптимальной высоте; мяч летит с траекторией выше сетки. Партнер принимает или ловит мяч
14.	Способствовать организации учащихся.	Перестроение в 4 колонны	30'	По 2 колонны за линией нападения с двух сторон
15.	Способствовать развитию скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	Выполнение верхней прямой подачи через сетку с линии нападения волейбольной площадки.	2'	Расстояние 3м. от сетки, После выполнения подачи перейти в конец колонны (по ТБ перемещение только влево)
16.	Повторить технику выполнения передачи мяча двумя руками сверху.	Передача мяча двумя руками сверху:	5'	В парах.

17.	Повторить и закрепить технику выполнения передачи после предварительного принятия устойчивой стойки.	Передача мяча двумя руками сверху через сетку после собственного подбрасывания.	2'	Расстояние 3м. от сетки, подброс снизу-вверх перед собой, синхронное сгибание локтевых и коленных суставов. После выполнения передачи переместиться в конец колонны.
18.	Способствовать развитию ориентации в пространстве	Передача мяча над собой, передача партнеру.	3'	Высота передачи над собой 0,5 м., локти не опускать, кисти рук супинированы в форме овала.
19.	Повторить расстановку и переходы игроков на площадке. Формирование настойчивости, чувства коллективизма	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	8'	Можно ловить мяч; применять ранее изученные приемы (подача, передача мяча двумя руками сверху)
III		Заключительная часть	5'	
1.	Способствовать организации учащихся	Перестроение	30"	В шеренгу
2.	Содействовать восстановлению дыхания.	Ходьба - руки вверх - руки вниз.	1' 6 р.	На месте Вдох. Выдох.
3.	Содействовать оценке качества выполнения заданий, мотивации занятий спортом.	Подведение итогов занятия.	2'30"	Выделить типичные ошибки при выполнении технических элементов; отметить команду-победителя в учебной игре.
4.	Содействовать самостоятельным занятиям физическими упражнениями	Домашнее задание Выпрыгивание вверх из упора присев	1' 3x15р 2x10р	Для мальчиков. Для девочек

РОЗДІЛ 5
ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ
СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Згідно Наказу Міністерства освіти і науки України

від 1 червня 2010 року N 521

Зареєстровано в Міністерстві юстиції України

9 серпня 2010 р. за N 651/17946

Заняття з фізичної культури і спорту в навчальних закладах проводяться відповідно до навчальних програм освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» Державного стандарту початкової загальної освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 16.11.2000 N 1717, та Державного стандарту базової і повної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 14.01.2004 N 24.

Заняття з фізичної культури і спорту в навчальних закладах проводяться вчителем фізичної культури або особою, яка має спеціальну освіту та кваліфікацію: тренер, керівник гуртка, групи, спортивної секції тощо (далі – фахівець з фізичної культури і спорту) і пройшла обов'язковий профілактичний медичний огляд відповідно до Правил проведення обов'язкових профілактичних медичних оглядів працівників окремих професій, виробництв та організацій, діяльність яких пов'язана з обслуговуванням населення і може призвести до поширення інфекційних хвороб, затверджених наказом Міністерства охорони здоров'я України від 23.07.2002 N 280, зареєстрованих у Міністерстві юстиції України 08.08.2002 за N 639/6927.

1. До занять з фізичної культури і спорту допускаються учні, які пройшли обов'язковий медичний профілактичний огляд відповідно до Положення про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням

учнів у загальноосвітніх навчальних закладах, затвердженого наказом Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 N 518/674, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 17.08.2009 за N 772/16788, не мають протипоказань щодо стану здоров'я, у яких визначені рівень фізичного розвитку і група для занять фізичною культурою.

Організація медичного обслуговування учнів здійснюється відповідно до чинного законодавства.

2. Учні повинні бути присутніми на уроках з фізичної культури незалежно від рівня фізичного розвитку і групи для занять фізичною культурою, а також тимчасово звільнені від занять.

Допустиме навантаження на уроці для тих учнів, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної груп і відвідують уроки фізичної культури, встановлює вчитель фізичної культури.

3. Загальне керівництво організацією медичного контролю за станом здоров'я учнів у навчальних закладах здійснюють місцеві органи охорони здоров'я та органи управління освітою відповідно до чинного законодавства України.

4. Списки учнів, які належать до підготовчої та спеціальної груп відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої наказом Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 N 518/674, зареєстрованої в Міністерстві юстиції України 17.08.2009 за N 773/16789, затверджуються наказом керівника навчального закладу на поточний рік і доводяться до відома класного керівника, учителя фізичної культури.

На підставі цього наказу класний керівник спільно з медичним працівником навчального закладу веде «Листок здоров'я», який знаходиться в журналі обліку навчальних занять на окремій сторінці, де зазначаються група та особливості щодо фізичного навантаження для підготовчої та спеціальної груп.

5. Учитель фізичної культури проводить уроки з фізичної культури для учнів 10-12 класів загальноосвітніх навчальних закладів окремо для хлопців і дівчат відповідно до Порядку поділу класів на групи при вивченні окремих предметів у загальноосвітніх навчальних закладах, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 20.02.2002 N 128, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 06.03.2002 за N 229/6517.

За умови неможливості розподілу вчитель фізичної культури може давати окремо фізичні навантаження для хлопців і дівчат.

6. Під час занять з фізичної культури і спорту учні повинні користуватися спеціальним спортивним одягом та спортивним взуттям, а під час занять на відкритому повітрі взимку – бути вдягнені в повітрозахисні куртки, шапочки, рукавички, мати відповідне взуття. Проводити заняття без спортивного одягу і спортивного взуття не дозволяється.

7. На кожному уроці з фізичної культури учні ознайомлюються з правилами поведінки в спортивному залі і на майданчику, розробленими відповідно до цих Правил учителем фізичної культури або фахівцем з фізичної культури і спорту.

8. До початку занять з фізичної культури і спорту учні за потреби мають повідомити вчителя або фахівця з фізичної культури і спорту:

— про наявність документа про тимчасове звільнення від занять після хвороби;

— про погане самопочуття.

9. Місця для занять з фізичної культури і спорту обладнуються аптечкою (відкриті спортивні майданчики – переносною аптечкою) з набором медикаментів, перев'язувальних засобів і приладь, згідно з орієнтовним переліком, наведеним у додатку 1, та інформацією про місцезнаходження і номер телефону найближчого лікувально-профілактичного закладу, де можуть надати кваліфіковану медичну допомогу.

10. Про всі випадки несправності спортивного обладнання та травмування під час занять з фізичної культури і спорту необхідно повідомити вчителя фізичної культури або фахівця з фізичної культури і спорту.

11. У спортивному залі на видному місці повинен висіти план евакуації на випадок пожежі чи стихійного лиха, який передбачає порятунок дітей зі всіх приміщень та місць проведення занять, у тому числі допоміжних приміщень.

Надання допомоги потерпілому і порядок розслідування й обліку нещасних випадків з учнями

1. Першу допомогу потерпілому може надати вчитель фізичної культури, фахівець з фізичної культури і спорту, інші особи, що проводять фізкультурно-спортивні заходи і пройшли навчання з безпеки життєдіяльності відповідно до Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу в установах і навчальних закладах, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 01.08.2001 N 563, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 20.11.2001 за N 969/6160.

2. Під час надання першої допомоги слід використовувати всі необхідні наявні препарати, ліки, інструменти тощо.

3. Після надання першої допомоги слід направити потерпілого до медичного працівника навчального закладу. У разі потреби після надання першої допомоги необхідно викликати невідкладну медичну допомогу або направити потерпілого до територіального лікувально-профілактичного закладу.

4. Розслідування й облік нещасних випадків з учнями під час навчально-виховного процесу проводяться відповідно до Положення про порядок розслідування нещасних випадків, що сталися під час навчально-

виховного процесу в навчальних закладах, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 31.08.2001 N 616, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 28.12.2001 за N 1093/6284.

ДОДАТКИ

Зразок

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ
МОДУЛЬ «БАСКЕТБОЛ»

6 рік навчання

Кількість уроків – 30

Учень, учениця:

характеризує Паралімпійський рух на сучасному етапі; організацію варіантів техніко-тактичних дій у процесі гри; особливості проведення та суддівство змагань; методику організації та проведення самостійних занять;

складає та виконує (розробляє) комплекси фізичних вправ, виконання яких забезпечує успішну самореалізацію у майбутній професії;

виконує: прискорення на 5, 10, 15, 20м з різних стартових положень різними способами в змаганні з партнерами і з веденням м'яча; «човниковий» біг 4x10 м; серійні стрибки і з діставанням високо підвішених предметів та з зістрибуванням у глибину; чергування різних стійок, пересувань, зупинок, поворотів у нападі і захисту; ловлю і передачу м'яча одною і двома руками зверху на велику відстань; чергування різних способів ловлі, передач і ведення м'яча без зорового контролю, в умовах опору захисників;

застосовує: серійні кидки з різних точок середньої і далекої відстані при активному опорі захисника, після виконання технічних прийомів нападу, фінтів і з опором захисника; відбивання м'яча; накривання кидка і організація боротьби за м'яч, що відскочив від щита; добивання м'яча однією та двома руками в стрибку при відскоку його від щита; штрафний кидок і дії гравців при його виконанні; вихід та протидії виходу на вільне місце для взаємодій між гравцями; взаємодії та протидії заслонам;

приймає участь в організації і протидіях варіантів позиційного нападу і швидкого прориву;

дотримується правил гри; техніки безпеки під час занять баскетболом.

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень				
	Низький	середній	достатній	Високий	
10 кидків вивченим способом (2х5 р.) із дистанції 4,5м на рівній відстані між п'ятьма точками (кількість влучень):	хлопці	жодного влучного кидка	1	3	5
	дівчата	жодного влучного кидка	1	3	4
10 штрафних кидків на точність (кількість влучень):	хлопці	жодного влучного кидка	2	3	5
	дівчата	жодного влучного кидка	1	2	4

№ п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата
1.	Теорія: «Організація та суддівство змагань. Правила безпеки під час занять фізичними вправами». Пересування в стійці захисника проти гравця, що грає у нападі (1х1; 2х2) без м'яча. Комплекс ЗРВ у русі та на місці. Школа м'яча. У зустрічному русі: ведення м'яча правою та лівою рукою – зупинка – передача м'яча (повторити усі вивчені види передач). Ведення м'яча зі зміною швидкості та висоти відскоку без зорового контролю (Гра «Салки»). Кидок м'яча після подвійного кроку. Навчальна гра.	

2.	ПБ. Ходьба, біг. Комплекс ЗРВ у русі та на місці. Пересування гравця у нападі 1x1;2x2 (ривки, зупинки, повороти). Школа м'яча. Асинхронне ведення м'яча (Гра). Передачі у парах та трійках зі зміною місць. Кидок м'яча після подвійного кроку. Кидки у стрибку. Навчальна гра.	
3.	Теорія. ПБ. Урок розвитку фізичних якостей, використовуючи спортивні та рухливі ігри або урок повторення пройденого матеріалу в ігровій формі.	
4.	ПБ. Ходьба, біг. Комплекс ЗРВ у русі та на місці. Різновид передач м'яча у русі(з опором та без супротивника). Передача м'яча зверху однією або двома руками на велику відстань та ловлення м'яча, що летить з різною траєкторією польоту. Ведення м'яча з опором захисника. Кидок м'яча у кошик з середньої відстані. Навчальна гра.	
5.	ПБ. Пересування гравці у стійці баскетболіста, повороти, зупинки, прискорення. Комплекс ЗРВ у русі та на місці у парах. Передачі м'яча у русі в парах, трійках; ведення, передача м'яча з опором – 2x2; 3x3. Кидок м'яча у кошик після подвійного кроку (з опором), з середньої відстані. Навчальна гра.	
6.	ПБ. Теорія. Урок розвитку фізичних якостей, використовуючи спортивні та рухливі ігри або урок повторення пройденого матеріалу в ігровій формі.	
7.	ПБ. Асинхронне ведення м'яча без зорового контролю. Комплекс ЗРВ з предметом. Школа м'яча. Передача м'яча зверху однією або двома руками на велику відстань та ловлення м'яча, що летить з різною траєкторією польоту. Кидки м'яча у русі та у стрибку. Навчальна гра (3x3 або 4x4, або 5x5).	
8.	ПБ. Пересування в стійках баскетболіста (Гра «Повтори рух»). Комплекс ЗРВ з предметом. Школа м'яча. Передачі м'яча у трійках зі зміною місць(можливо ведення м'яча); однією або двома руками на велику відстань (передача у прорив). Кидки м'яча з середньої відстані: опорні та у стрибку (індивідуально). Навчальна гра.	
9.	Теорія. ПБ. Урок розвитку фізичних якостей, використовуючи спортивні та рухливі ігри або урок повторення пройденого матеріалу в ігровій формі.	
10.	ПБ. Самостійна розминка. Комплекс ЗРВ з предметом Школа м'яча. Ведення м'яча з різною швидкістю, висотою відскоку, зі зміною напрямку (гра «Квач»). Кидок м'яча у стрибку або опорні після ведення та ловлення з середньої відстані. (3x3, 4x4) – тактичні взаємодії гравців у нападі. Навчальна гра.	

11.	ПБ. Біг, пересування, зупинки, повороти(1х1,2х2). Комплекс ЗРВ з предметом. Школа м'яча. Оцінити техніку передачі та ловіння м'яча однією або двома руками на середню відстань. Кидок м'яча з середньої відстані опорний або у стрибку з опором супротивника. Штрафні кидки. Навчальна гра – взаємодія гравців у захисті.	
12.	ПБ. Теорія. Урок розвитку фізичних якостей або урок повторення пройденого матеріалу в ігровій формі.	
13.	ПБ. Біг у довільному напрямку або рухлива гра (з предметами або без предметів). Комплекс ЗРВ. Школа м'яча Обігравання 2х2; 3х3; 4х4. Кидок м'яча у кошик з середньої відстані з опором. Дії гравців під час штрафних кидків. Навчальна гра – взаємодії гравців у захисті(персональна опіка гравця, зонний захист).	
14.	ПБ. Пересування у різних стійках баскетболіста (рухова гра). Комплекс ЗРВ у парах. Ведення м'яча на швидкість з різних В.П.. Відволікальні дії. Кидки м'яча після фінтів (фінт на передачу, фінт на кидок). Навчальна гра.	
15.	ПБ. Теорія. Урок розвитку фізичних якостей, використовуючи спортивні та рухливі ігри або урок повторення пройденого матеріалу в ігровій формі.	
16.	ПБ. Комплекс ЗРВ у парах. Ведення м'яча – рухова гра. Оцінити техніку виконання кидка м'яча з середньої відстані. Штрафні кидки – тактичні дії гравців. Навчальна гра – взаємодії гравців у нападі.	
17.	ПБ. Пересування гравців – рухова гра. Комплекс ЗРВ у русі. Гра «Перехопи м'яч» 3х3; 2х2; 4х4 Обігравання (2х2, 3х3). Кидок м'яча у кошик після ведення, передачі, фінтів, накривання м'яча. Штрафні кидки. Кидки м'яча з середньої та дальньої дистанцій, боротьба за м'яч, що відскочив від щита, добивання м'яча. Навчальна гра – взаємодії гравців під час зонного захисту.	
18.	ПБ. Теорія. Урок розвитку фізичних якостей або урок повторення пройденого матеріалу в ігровій формі.	
19.	ПБ. Ведення м'яча зі зміною напрямку. Комплекс ЗРВ у русі. Передача м'яча на велику відстань. Кидок м'яча у кошик – накривання м'яча, боротьба за м'яч. Штрафні кидки. Навчальна гра.	
20.	ПБ. Рухова гра з веденням та передачею м'яча. Комплекс ЗРВ та вправ з обтяженням або самостійна розминка. Кидок м'яча у кошик після фінтів. Виконати на оцінку к.н. – 10 кидків м'яча вивченим способом з відстані 4,5м. Навчальна гра.	

21.	ПБ. Теорія. Урок розвитку фізичних якостей, використовуючи спортивні та рухливі ігри або урок повторення пройденого матеріалу в ігровій формі.	
22.	ПБ. Самостійна розминка. Навчальна вправа: боротьба за м'яч, що відскочив від щита – гра 3х3 – накривання, добивання м'яча. Штрафні кидки. Кидки м'яча з дальньої дистанції. Навчальна гра – вибір позиції, взаємодія гравців у захисті та нападі.	
23.	ПБ. Рухова гра з веденням та передачами м'яча. Розминка. Виконати на оцінку к.н. – штрафні кидки. Навчальна гра.	
25.	Теорія. ПБ. Урок розвитку фізичних якостей, використовуючи спортивні та рухливі ігри або урок повторення пройденого матеріалу в ігровій формі.	
26.	ПБ. Біг зі зміною напрямку, швидкості, зупинки, повороти. Комплекс ЗРВ у русі та на місці. «Човниковий» біг із веденням м'яча. Заслон – ведення та кидки м'яча після заслону. Кидок у стрибку після ведення та передачі м'яча. Навчальна гра – швидкий перехід від захисту до нападу.	
27.	ПБ. Рухова гра з веденням, передачею м'яча. Комплекс ЗРВ у русі та на місці. Навчальні ігрові вправи: взаємодія гравців під час нападу та захисту (3х3, 4х4, 5х5). Кидки м'яча у кошик з середньої відстані. Навчальна гра.	
28.	Теорія. ПБ. Урок розвитку фізичних якостей, використовуючи спортивні та рухливі ігри або урок повторення пройденого матеріалу в ігровій формі.	
29.	ПБ. Самостійна розминка, підготовка до гри. Кидки м'яча у русі, штрафні кидки. Навчальна гра. Оцінити вміння використовувати вивчені технічні елементи у грі.	
30.	Теорія – оцінити знання з розділу «Баскетбол». Самостійна розминка, підготовка до гри. Навчальна гра – оцінити вміння взаємодіяти у грі (тактичні навички).	
31.	Теорія. Урок розвитку фізичних якостей, використовуючи спортивні та рухливі ігри або урок повторення пройденого матеріалу в ігровій формі.	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ МОДУЛЬ «ВОЛЕЙБОЛ»

6 рік вивчення

Кількість уроків – 30

Учень:

Характеризує та аналізує: Паралімпійський рух на сучасному етапі; досягнення українських волейболістів на міжнародній арені; волейбол як засіб фізичного виховання; характерні травми волейболіста, правила техніки безпеки.

Називає та пояснює: фактори, які визначають ефект змагальної діяльності гравців; склад та обов'язки суддівської бригади; основні поняття та правила гри у волейбол.

Володіє: технікою переміщень (приставним кроком, зупинка кроком та стрибком, поєднання переміщення і зупинки); прийом м'яча двома руками знизу після переміщення; прийом м'яча в падінні; технікою блокування з наступною страховкою; технікою зонного блокування; умінням послати м'яч в задану зону, змінювати способи подачі, виконувати силові подачі обраним способом.

Виконує: повторне пробігання відрізків 5–10–15 м із різних вихідних положень, зі зміною напрямку та швидкості руху за зоровим та голосовим сигналом;

- стрибки у довжину, стрибки через скакалку, багатоскоки;
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи, переміщення в упорі лежачи вправо, вліво, по колу;
- багаторазові кидки набивного м'яча від грудей двома руками вперед, над собою; кидки тенісного м'яча через сітку в ціль, в задану зону;
- пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим

боком, зупинки та обрання вихідного положення для блокування;

передачі м'яча: багаторазові передачі м'яча в стіну; в парах, в трійках, в русі; двома руками зверху для нападаючого удару; зустрічні передачі двома руками зверху в парах; передача із наступним падінням та перекатом на спину;

подачі: верхні прямі подачі до лівої та правої частини майданчика, чергування нижніх та верхніх прямих подач; верхню бокову подачу в межах майданчика; показ основних суддівських жестів; ведення спрощеного протоколу гри.

Здійснює: чергування подач в праву та ліву частини майданчика; взаємодію гравців під час прийому подачі, розташування гравців у момент прийому м'яча від суперника в побудові “кутом вперед”.

Застосовує : нападаючий удар по ходу сильнішою рукою з місця та розбігу; нападаючий удар з короткої передачі; прямий нападаючий удар з переводом; боковий нападаючий удар; уміння пом'якшити прийом сильно посланого м'яча; подачу на гравця, що погано володіє навичками прийому м'яча.

Вміє: обирати місця для другої передачі; вибирати атакуючого партнера та передавати йому м'яч; узгоджувати свої дії згідно з характером передачі; самостійно визначати найнебезпечніший напрямок удару при здійсненні індивідуального блокування.

Дотримується правил рухливих та навчальних ігор; техніки безпеки під час занять волейболом.

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень			
	низький	середній	достатній	Високий
10 верхніх (хл.), 10 нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену зону				
хлопці	4	5	6	7
дівчата	2	4	5	6

6 передач м'яча на точність через сітку із зони 2,3,4 (в зазначену зону)				
хлопці	2	3	4	5
дівчата	1	2	3	4

№ п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата
1.	Теорія: «Волейбол як засіб фізичного виховання. Характерні травми волейболіста. Правила техніки безпеки під час занять фізичними вправами». Повторити правила гри, зони, перехід. Переміщення у стійці волейболіста у різних напрямках. Пересування уздовж сітки приставним кроком правим, лівим боком, зупинки. Школа м'яча. передачі м'яча над собою; у зустрічному русі в колонах. Гра.	
2.	ПБ. ЗФП. Переміщення в стійці волейболіста з передачами м'яча над собою та в парах. Передачі м'яча у зустрічному русі. Пересування уздовж сітки правим та лівим боком, блокування. Подача в глибину майланика. Навчальна гра	
3.	Теорія. Урок розвитку фізичних якостей, використовуючи спортивні та рухливі ігри або урок повторення пройденого матеріалу в ігровій формі.	
4.	ПБ. Теорія: «Досягнення українських волейболістів на міжнародній арені». Переміщення у стійці волейболіста. ЗРВ. ЗФП. Передачі набивним або баскетбольним м'ячем. Передачі в пара, у зустрічному русі. Прийом м'яча від сітки. Подача м'яча зверху та знизу. Навчальна гра.	
5.	Теорія : «Паралімпійський рух на сучасному етапі». ПБ. ЗРВ. ЗФП. Повторне пробігання 10-15 м за сигналом з різних вихідних положень. Передачі в парах для нападаючого удару або в колонах. Нападаючий удар з розбігу та з місця. Блокування. Навчальна гра.	
6.	Теорія. Урок розвитку фізичних якостей, використовуючи спортивні та рухливі ігри або урок повторення пройденого матеріалу в ігровій формі.	

7.	ПБ. ЗФП. ЗРВ. Навчальна вправа: пересування вздовж сітки правим, лівим боком, зупинки, стрибки у сітки. Передачі у парах, трійках. Нападаючий удар з місця та розбігу. Верхня пряма подача у праву, ліву частини майданчика. Навчальна гра.	
8.	ПБ. ЗФП – переміщення гравця у нападі (ривки, повороти; «човниковий» біг, повторне про бігання відрізків 1-2-м). Комплекс ЗРВ. Передача у зустрічному. Прийом та передачі м'яча у зустрічному русі. Прийом м'яча від сітки. Нападаючий удар, блокування. Чергування верхньої та нижньої подачі. Навчальна гра.	
9.	Теорія. Урок розвитку фізичних якостей, використовуючи спортивні та рухливі ігри або урок повторення пройденого матеріалу в ігровій формі.	
10.	ПБ. Пересування по майданчику зі зміною напрямку та швидкості. Повторне пробігання відрізків (5-15м). Стрибки вздовж сітки. Комплекс ЗРВ. Передачі в зустрічних колонах (змагання: хто довше «протримає» м'яч у повітрі). Передача м'яча у стрибку; з власного накиду та з накиду партнера. Нападаючий удар, блокування. Подачі: пряма верхня, нижня у задану зону. Навчальна гра.	
11.	ПБ. Розминка. Оцінити навички переміщення гравця по майданчику. Комплекс ЗРВ. Передача двома руками зверху для нападаючого удару – в парах або у зустрічному русі. Зонне блокування. Прийом м'яча від сітки. Страхування. Подача в задану зону. Навчальна гра.	
12.	Теорія. Урок розвитку фізичних якостей, використовуючи спортивні та рухливі ігри або урок повторення пройденого матеріалу в ігровій формі.	
13.	ПБ. Пересування приставним кроком, «човниковий» біг. Стрибки біля сітки та вздовж сітки, багатоскоки. ЗРВ. Кидки тенісного м'яча через сітку в ціль в задану зону. Передача та прийом м'яча у зустрічному русі. Передача м'яча в стрибку через сітку з верхньої передачі партнера. Блокування. Прийом від сітки. Нападаючий удар. Взаємодія гравців у захисті. Вибір місця при страхуванні партнера, який виконує прийом. Навчальна гра.	
14.	ПБ. ЗФП – розвиток силових якостей. Комплекс ЗРВ. Передача м'яча в стрибку через сітку. Прийом м'яча з наступним падіння або перекатом. Нападаючий удар. Блокування. Страхування. Навчальна гра (обов'язково передавати м'яч через сітку у стрибку).	

15.	Теорія. Урок розвитку фізичних якостей, використовуючи спортивні та рухливі ігри або урок повторення пройденого матеріалу в ігровій формі.	
16.	ПБ. ЗФП – розвиток швидкісно-силових якостей. ЗРВ. Передача м'яча у зустрічному русі. Передача м'яча у стрибку через сітку. Нападаючий удар з короткої передачі. Блокування. Взаємодія гравців передньої лінії. Розташування гравців у момент прийому м'яча у побудові «кутом вперед». Навчальна гра.	
17.	ПБ. ЗФП – розвиток спритності. ЗРВ. Передача м'яча через сітку у стрибку. Оцінити техніку передачі та прийому м'яча зверху через сітку в парах. Прийом м'яча з подачі. Нападаючий удар. Блокування. Страхування. Навчальна гра.	
18.	Теорія. Урок розвитку фізичних якостей, використовуючи спортивні та рухливі ігри або урок повторення пройденого матеріалу в ігровій формі.	
19.	ПБ. ЗФП – розвиток гнучкості. ЗРВ. Передача м'яча в парах або трійках з пересуванням або у зустрічному русі. Передача м'яча партнеру, стоячи до нього спиною. Нападаючий удар з короткої передачі. Нападаючий удар прямий з переводом. Зонне блокування. Страхування. Чергування верхньої та нижньої подач. Навчальна гра.	
20.	ПБ. ЗФП. Комплекс ЗРВ. Передачі м'яча в колонах через сітку. Передача м'яча через сітку в стрибку. Прийом м'яча, що відскочив від сітки. Нападаючий удар прямий з переводом. Блокування. Верхня бокова подача. Навчальна гра.	
21.	Теорія. Урок розвитку фізичних якостей, використовуючи спортивні та рухливі ігри або урок повторення пройденого матеріалу в ігровій формі.	
22.	ПБ. ЗРВ. ЗФП. Пересування зі зміною напрямку, швидкості, човниковий біг Передача м'яча з пересуванням вправо, вліво, вперед, назад. Оцінити виконання контрольного нормативу (6 передач на точність у задану зону). Подача м'яча. Прийом подачі. Страхування. Навчальна гра.	
23.	ПБ. ЗФП. Комплекс ЗРВ. Передачі м'яча у стрибку через сітку в парах, трійках або колонах. Прийом м'яча з подачі. Блокування, страхування. Взаємодія із зв'язковим гравцем. Навчальна гра.	
24.	Теорія. Урок розвитку фізичних якостей, використовуючи спортивні та рухливі ігри або урок повторення пройденого матеріалу в ігровій формі.	

25.	ПБ. ЗФП. Школа м'яча. Оцінити техніку передачі м'яча у стрибку через сітку. Подача м'яча. Нападаючий удар. Блокування, стахування партнерів. Навчальна гра, атака після	
26.	ПБ. ЗФП. Школа м'яча. Оцінити виконання контрольного нормативу: 10 верхніх (хл.), нижніх (дів.) прямих подач на точність Нападаючий удар. Блокування, страхування партнера. Навчальна гра.	
27.	Теорія – оцінити знання з розділу «Волейбол». Урок розвитку фізичних якостей, використовуючи спортивні та рухливі ігри або урок повторення пройденого матеріалу в ігровій формі.	
28.	Розминка на основі вивчених вправ. Оцінити техніку виконання нападаючого удару та блокування. Навчальна гра з використанням вивчених технічних елементів.	
29.	Оцінити вміння учнів використовувати вивчені технічні елементи та тактичні вміння в ігровій ситуації.	
30.	Теорія – оцінити знання з розділу «Волейбол». Урок розвитку фізичних якостей, використовуючи спортивні та рухливі ігри або урок повторення пройденого матеріалу в ігровій формі.	

ЛІТЕРАТУРА

1. Баскетбол: правила, гра, навчання. навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту] / Ж.Л.Козіна, Н.М.Кондак, С.Г.Защук, Т.В.Москалець. – Харків, 2012. – 318с.
2. Баррел П. Баскетбол для юніорів: 110 вправ від простих до складних. Пер.з англ.[текст]. / П. Баррел, П. Патрик. – М.: ТВТ Дивізіон, 2008. – 352с.
3. Галайдюк М.А. Баскетбол. Методика навчання, правила змагань, організація та механіка суддівства. навч. посібник / М.А.Галайдюк, И.М.Дуб, А.І. Драчук – Вінниця, 2001. – 191 с.
4. Грюкова В.В., Мітова О.А., Пікінер О.С. Загальні положення дисципліни "Теорія та методика баскетболу": Навчально-методичний посібник. – Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2014. - 63с.
5. Грюкова В.В., Раковская И.А., Матяш В.В. Организация и методика проведения подвижных игр на уроках физической культуры / Учебно-методическое пособие. – Днепр: Изд-во ЧФ «Стандарт-Сервис», 2017. - 58с.
6. Губа В. П. Урок физической культуры в современной школе/ В.П. Губа - М.; Спорт. Академ. Пресс 2000.-120 с. (наука - спорту).
7. Дубенчук А.І. Волейбол: Спортивні ігри в школі – Х.: Ранок, 2010.
8. Кашуба В.О., Гончарова Н.М. Сучасні підходи до моніторингу фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання. /В.О. Кашуба// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Науковий журнал. - Харків: ХОВНОКУ- ХДАДМ, 2010. - Вип. 1. - С. 71-73.
9. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.І. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : навч. посіб.- К. : Олімп. Л-ра, 2011. – 224.

10. Маклоуф М. Формування елементів техніки гри у волейболістів з урахуванням рівня розвитку фізичних якостей на етапі початкової підготовки: автореф. дисс. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец.: 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / М. Маклоуф. – Дніпропетровськ – 2014. – 20 с.
11. Мітова О.О., Грюкова В.В. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання: Навчально-методичний посібник для студентів, викладачів, тренерів. – Дніпропетровськ: Вид. «Інновація», 2016. – 194с.
12. Мітова О.О. Методика розробки план-конспекту уроку з баскетболу / О.О. Мітова, В.В. Грюкова, О.С. Пікінер. метод. рекомендації. – Дніпропетровськ. – 2008. – 74 с.
13. Мітова О.О., Малойван Я.В., Кіреєв О.А. Основні тенденції розвитку сучасного волейболу. Методичні рекомендації (для студентів, викладачів, тренерів). -Дніпропетровськ, 2012.
14. Москаленко Н. Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні / Н. Москаленко / Спортивний вісник Придніпров'я. - 2015. - №2. - С.124-128.
15. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5-9 класи). Затверджена наказом МОН України від 07.06.2017 № 804. – К.: 2017
16. Онищенко В.М., Грюкова В.В., Мітова О.О. Період ранньої спеціалізації як невід'ємний етап багаторічної підготовки сучасного спортсмена / Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції, (Харків, 10-12 грудня 2014 р.) [Електронний ресурс]. – Харків, 2014.– С.132-135. (266).
17. Раковская И.А., Мицак А.В., Лашина Ю.В. Методика обучения игре в волейбол. Методические рекомендации. Днепропетровск. ДГИФКиС, 2015.

18. Раковская И.А., Малойван Я.В., Мицак А.В., Киреев А. А. Организация и проведение соревнований по волейболу. Методика судейства. Учебно-методическое пособие. ДГИФКиС, 2016.

19. Соловей О.М., Грюкова В.В. Особливості методики навчання техніки гри баскетболістів 9-10 років на етапі початкової підготовки / Фізична культура, спорт і здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України: матеріали XVI Міжнародної науково-практичної конференції, (8-9 грудня 2016 р) [Електронний ресурс]. – Харків, 2016. – С.201-205.

20. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. - 2-е изд., стереотип. - М.: Изд. центр «Академия», 2004. - 520 с.

21. Сушко Р. О. Змагальна діяльність висококваліфікованих гравців у баскетболі / Р.О. Сушко, О.О. Мітова, Е.Ю. Дорошенко : навч. посібник [для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту] – Дніпропетровськ: 2014. – 164 с.

РЕЦЕНЗІЯ

на навчально-методичний посібник «Волейбол та баскетбол в загальноосвітній школі»

Навчання фізичної культури в основній школі спрямоване на досягнення загальної мети базової загальної середньої освіти, що полягає у розвитку і соціалізації особистості учнів, формуванні їхньої національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів.

Спортивні ігри відрізняється великою емоційністю, потребує прояву різнобічних фізичних якостей та рухових дій, а також моральних та вольових якостей. Ці особливості роблять їх одними з найбільш діючих оздоровчих та виховних засобів, що надають комплексний вплив на організм тих, хто займається спортивними іграми.

Навчальним планом ПДАФКІС передбачається вивчення дисципліни «ТМ спортивних ігор». Складовою частиною цієї дисципліни – є «ТМ спортивних ігор – баскетбол» та «ТМ спортивних ігор – волейбол»

Розробка даного навчально-методичного посібника пов'язано з необхідністю вирішення проблеми організації та проведення навчальних занять зі спортивних ігор в ЗОШ, проведення секційних занять та змагань з баскетболу та волейболу серед школярів.

Зміст навчально-методичного посібника відповідає робочій програмі з дисциплін ТМ спортивні ігри, та викладений на 56 сторінках комп'ютерного тексту.

Матеріал викладено методично доступно та складається з п'яти розділів: Фізичне виховання як засіб розвитку учнівської молоді; варіативні модулі: баскетбол та волейбол; характеристика етапів навчання рухових дій;

загальна структура процесу навчання технічного прийому у спортивних іграх; правила безпеки.

У першому розділі навчально-методичного посібника представлена структура навчального процесу з фізичної культури, організація навчального процесу з фізичної культури та оцінювання навчальних досягнень.

В навчально-методичному посібнику розкрита структура навчання технічним прийомам у спортивних іграх.

В цілому, усе вище зазначене в рецензії дозволяє зробити висновок, що навчально-методичний посібник І.А. Раковської, В.В. Грюкової повністю відповідає вимогам до видання навчальної літератури і може бути рекомендовано до затвердження науково-методичною радою ПДАФКІС.

Рецензенти:

к.фіз.вих, доцент

О.М. Соловей

ст. викладач

З.В. Анастасьєва