



Програма курсу «ВОЛЕЙБОЛ»

Мета курсу – дистанційне вивчення варіативного модуля «Волейбол».

Завдання курсу:

- ✚ Розвивати та підтримувати фізичні якості учнів згідно з віком і статтю , що формуються засобами волейболу.
- ✚ Удосконалювати набуті раніше вміння і навички гри волейбол: передачі м'яча двома руками зверху в парах через сітку, прийом і передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах, передача м'яча двома руками зверху за спину в парах, трійках, прийом м'яча, що відскочив від сітки, нижня та верхня прямі подачі, взаємодії гравців передньої та задньої ліній під час прийому м'яча після подачі, підвідні вправи для нападаючого удару. Також надання домедичної допомоги при травмуванні під час занять волейболом.
- ✚ Опанувати: нападаючий удар із власного підкидання, одиночне блокування нападаючого удару, друга передача через гравця зони 3, дії гравців під сіткою в зоні 3, правила центральної, задньої ліній.

Очікувані результати:

1. Теоретичні відомості:

- ❖ освітній компонент: учень/учениця характеризує особливості фізичної підготовки волейболістів; засоби профілактики травматизму юних волейболістів; фізичні якості, які розвиваються засобами волейболу;
- ❖ називає правила контролю та самоконтролю;
- ❖ ціннісний компонент: дотримується правил безпеки на ігровому майданчику.

2. Спеціальна фізична підготовка:

- ❖ діяльнісний компонент: учень/учениця виконує стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного преса, спини;
- ❖ вправи на розтягування;
- ❖ вправи для розвитку швидкості, спритності.

3. Техніко-тактична підготовка:

- ❖ діяльнісний компонент: учень/учениця виконує технічні прийоми - передачу м'яча двома руками зверху та прийом і передачу м'яча двома руками знизу в парах через сітку; передачу м'яча двома руками зверху за спину в парах, трійках; прийом м'яча, що відскочив від сітки; нижню та верхню прямі подачі; підвідні вправи для нападаючого удару, нападаючий удар із власного підкидання; одиночне блокування нападаючого удару; другу передачу через гравця зони 3;
- ❖ застосовує взаємодію гравців передньої та задньої ліній під час прийому м'яча після подачі; правила центральної, задньої лінії;
- ❖ бере участь у навчальній грі волейбол.

Вимоги до вхідних знань.

Даний курс розрахований для 4 року вивчення варіативного модуля «Волейбол», учні вже оволоділи базовою термінологією та конкретними техніками гри: прийом та передачі м'яча, нижньою подачею та ключовими взаємодіями польових гравців.

Рекомендації щодо роботи над дистанційним курсом:

- ✓ При навчанні технічних прийомів з волейболу необхідно на кожному уроці використовувати вправи спеціальної фізичної підготовки
- ✓ Кожний урок приділяти особливу увагу техніці безпеки
<https://online.hneu.edu.ua/mod/book/view.php?id=21778>
- ✓ На початку уроку приділяти увагу прийомам самоконтролю
<https://online.hneu.edu.ua/mod/book/view.php?id=21778&chapterid=230>
- ✓ Перед початком опанування новими знаннями та удосконаленням раніше набутих рекомендую:

1. Нагадати про критерії оцінювання

<https://drive.google.com/file/d/1OMMtBbTuLdkQf1anP-q9PGEmOx6Gpjka/view>

2.Познайомити учнів з папкою «Корисні посилання»

<https://online.hneu.edu.ua/mod/book/view.php?id=21778>

Корисні посилання

1. Правила БЖД під час занять волейболом



1. Правила БЖД під час занять волейболом
2. Спортивний травматизм та надання домедичної допомоги.
3. Як виміряти ЧСС
4. Правила гри у волейбол
5. Самоконтроль під час тренування на уроці фізичної культури.

3.Звернути увагу на збірку «Терміни у модулі «Волейбол»

<https://online.hneu.edu.ua/mod/glossary/view.php?id=21779>

4. Надати учням доступ до особистого «Щоденника самонавантажень»

<https://docs.google.com/document/d/16xh1Jsg9IIUEkp274jQw9kndJ6S2qWa-/edit?usp=sharing&oid=101826200695126057309&rtpof=true&sd=true>

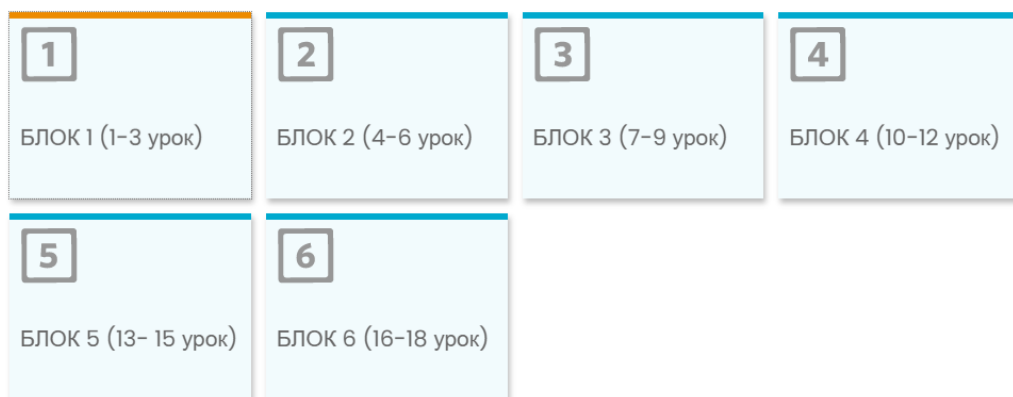
5. Надати дітям роз'яснення як отримати зворотній зв'язок з викладачем

ДЛЯ ЗВОРОТНЬОГО ЗВ'ЯЗКУ З УЧИТЕЛЕМ :

В будь який час Ви можете поставити питання стосовно даного модуля в розділі "Запитання- Відповідь". Також Ви можете швидко зв'язатися зі мною через пошту Ukhno.83@gmail.com

Курс розрахований на 18 годин для учнів, які через певні причини не можуть займатися очно, та для використання викладачами, котрі працюють дистанційно (6 блоків по 3 години на розвиток, удосконалення та закріплення умінь та навичок). Одночасно перевіряючи рефлексію для коригування наступного уроку, курс містить тести для самоконтролю, інтерактивні завдання та підкріплення щоденником самонавантаження до кожного уроку.

* В свою чергу уроки розподілені на 6 блоків по 3 уроку в блоці.



* Кожен блок в свою чергу ділиться на «Хід уроку» та «Завдання до кожного уроку».

1 **БЛОК 1 (1-3 урок)**

Мета БЛОКУ: Розвивати почуття дружби, вміння працювати в команді, виховувати почуття відповідальності.

Завдання:

1. Повторити правила БЖД під час занять волейболом. Повторити правила надання домедичної допомоги при травмуванні кінцівок.
2. Зафіксувати правила гри у волейбол стійки та пересування волейболіста.
3. Вивчити вправи для розвитку координації.

Тип уроку: дистанційний, навчальний.

Інвентар: доступ до мережі інтернет, годинник.

ХІД УРОКУ

Завдання до 1 уроку:
ІНТЕРАКТИВНЕ
ЗАВДАННЯ

Завдання до 2 уроку :
САМОПЕРЕВІРКА
ОПАНОВАНИХ
РАНІШЕ ЗНАЬ

Завдання до 3 уроку:
Щоденник
самонавантаження

- * В «Хід уроку» міститься три частини уроку: підготовча, основна та заключна.



ХНЕУ ім. С. Кузнеця



ХІД УРОКУ



Зміст

- 1. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА
- 2. ОСНОВНА ЧАСТИНА
- 3. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА

1. Привітання та повідомлення теми уроку
(Повідомлення завдань уроку)
2. Правила техніки безпеки Інструктаж з БЖД під час занять волейболом
(нагадати алгоритм дій під час травмування)



Слід зазначити, що при використанні матеріалів із мого курсу, повинні враховуватися фізична підготовленість учнів та їх знання, уміння та навички при грі у волейбол. Також звертати увагу на моральний настрій класу та враховувати стать дітей.

Учитель може змінювати порядок розучування та вдосконалення навичок гри, за необхідності збільшувати кількість годин на опрацювання кожної техніки, пропонувати дітям виконувати практичні завдання в позаурочний час, вибудовуючи таким чином найбільш доречну для конкретного класу траєкторію навчання.