

Анотація дистанційного курсу «Волейбол»

Дистанційний модуль «Волейбол» рекомендований для учнів 8 класів, які опановують його четвертий рік, розроблений відповідно до типової освітньої програми, що була оновлена згідно з наказом № 521 Міністерства освіти і науки України від 03.06.2022.

Навчання фізичної культури в основній школі спрямоване на досягнення загальної мети базової загальної освіти. Пріоритетами базової загальної середньої освіти є розвиток і соціалізація особистості учнів, формування у них національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення й поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, здатності до саморозвитку й самоосвіти в умовах глобальних змін і викликів.

Мета реалізовується комплексом таких освітніх, 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 життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності; розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей; визначення ціннісних орієнтирів щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя; удосконалення практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку; формування фізичної готовності молоді до виконання в майбутньому громадського та конституційного обов'язку щодо відстоювання національних інтересів та незалежності

держави; виховання високих моральних якостей, а також усіх 10 компетентностей.

Мета даного модулю: прищепити любов до здорового способу життя, формувати практичні навички для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.

Завдання :

- 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.

Курс розрахований на 18 години для учнів, які через певні причини не можуть займатись 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 підкріплений щоденником самонавантаження до кожного уроку.

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.