



**План-конспекти
уроків фізичної культури
для здобувачів освіти І-го курсу ЗП(ПТ)О
з теми «Волейбол»**

ЗМІСТ

ВСТУП.....	
.....3-4	
План-конспект	
1.....	5
План-конспект	
2.....	6
План-конспект	
3.....	7
План-конспект	
4.....	8
План-конспект	
5.....	9
План-конспект	
6.....	10
План-конспект	
7.....	11
План-конспект	
8.....	12
План-конспект	
9.....	13
План-конспект	
10.....	14

Додатки.

Додаток №1 Тест « Історія розвитку волейболу».

Додаток №2 Тест « Правила гри в волейбол».

Додаток №3 Тест Підсумок навчального модуля « ВОЛЕЙБОЛ»

ВСТУП

Фізична культура здобувачів освіти закладів професійної (професійно-технічної) освіти є складовою частиною освітнього процесу, яка спрямована на всебічний розвиток фізичних і духовних сил майбутніх кваліфікованих робітників, їх підготовку до трудової діяльності і захисту Вітчизни.

Основною формою організації освітнього процесу з фізичної культури у закладі є урок.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

- забезпечення оптимізації освітнього процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків;
- забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості освітнього процесу;
- формування в здобувачів освіти умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами;

– забезпечення диференційованого підходу до організації освітнього процесу з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі здобувачів освіти, урахування їх мотивів та інтересів до заняття фізичними вправами;

– використання різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання;

– досягнення оптимальної рухової активності всіх здобувачів освіти протягом кожного уроку з урахуванням стану здоров'я.

Матеріал варіативного модуля «Волейбол» спрямований на вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань, вдосконалення фізичних, психологічних та морально-вольових якостей здобувачів освіти.

Основна мета модуля - формування фізичного та соціального здоров'я, розвиток основних фізичних якостей, навчання техніки рухових дій, підвищення рівня фізичної підготовленості, опанування волейболом, як базовим модулем.

Поглиблене вивчення волейболу має сприяти формуванню стійкого інтересу до предмета фізична культура в цілому та ігри у волейбол зокрема.

У даній добірці представлено плани-конспекти 10 уроків фізичної культури з волейболу для здобувачів освіти І-го курсу ЗП(ПТ)О, складених відповідно до вимог навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх закладів, Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 1392 від 23 листопада 2011 р. Уроки адаптовано для дистанційної форми навчання.

Мета уроків – ознайомити здобувачів освіти з теоретично-технічними знаннями з теми «Волейбол» та сприяти їхньому фізичному розвитку в домашніх умовах.

Уроки містять наступний матеріал:

- комплекс вправ для розвитку фізичних якостей;
- відеоролики технічних елементів;
- теоретичні знання з історії та правил гри;
- навчальні тести з історії, правил гри, контролю знань та вмінь, створених на платформі «Всеосвіта».

Використані відеоматеріали розроблено викладачами фізичної культури, тренерами, професійними фітнес інструкторами та призначені для самостійного опрацювання здобувачами освіти.



ПЛАН-КОНСПЕКТ 1

(дистанційне навчання)

Тема: ВОЛЕЙБОЛ

Завдання:

1. Сприяти загальному фізичному розвитку здобувачів освіти.
2. Оволодіти теоретичними навичками з історії волейболу.
3. Ознайомити з технікою та тактикою: опис, особливості та цікаві факти.
4. Сприяти розвитку фізичних якостей – гнучкості.

Місце проведення: **в домашніх умовах.**

№ з/п	Зміст уроку	Посилання
	I. Підготовча частина	
1	Комплекс вправ ранкової-гігієнічної гімнастики.	https://valeon.io.ua/s911082/rankova_gigichna_gimnastika
	II. Основна частина	
1	Історія волейболу.	http://yuliya-rudenko.kh.sch.in.ua/distancijne_navchannya/volejbol/
2	Техніка і тактика волейболу: опис, особливості та цікаві факти.	https://uk.losingweightpath.com/tehnika-i-taktika-volejbola-opisanie-osobennosti-i-interesnie-fakti-page-995132
3	Комплекс вправ для розвитку гнучкості.	https://www.youtube.com/watch?v=yPJ4tE2yQQ8
	III. Заключна частина	
	Домашнє завдання: Піднімання тулуба з упору сидячи на підлозі. 4 x 20 р.	



ПЛАН-КОНСПЕКТ 2 (дистанційне навчання)

Тема: ВОЛЕЙБОЛ

Завдання:

1. Сприяти загальному фізичному розвитку здобувачів освіти.
2. Ознайомитися з технікою виконання передачі м'яча двома руками зверху.
3. Сприяти розвитку фізичних здібностей – сили.

Місце проведення: **в домашніх умовах.**

№ з/п	Зміст уроку	Посилання
	I. Підготовча частина	
1	Загально-розвиваючі вправи.	https://www.youtube.com/watch?v=qgFe69D9YtY
	II. Основна частина	
1	Техніка виконання передачі м'яча двома руками зверху.	https://www.youtube.com/watch?v=wwjG82r3c3A
2	Комплекс вправ для розвитку сили.	https://www.youtube.com/watch?v=o1ahE6yPmiw
	III. Заключна частина	
	Домашнє завдання: Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. 4 x15 р.	



ПЛАН-КОНСПЕКТ 3 (дистанційне навчання)

Тема: ВОЛЕЙБОЛ

Завдання:

1. Сприяти загальному фізичному розвитку здобувачів освіти.
2. Ознайомити з технікою виконання подачі м'яча однією рукою знизу.
3. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей.

Місце проведення: **в домашніх умовах.**

№ з/п	Зміст уроку	Посилання
	I. Підготовча частина	
1	Вправи для розвитку нижніх кінцівок та м'язів пресу.	https://moyezdorovya.com.ua/5-vprav-dlya-nig-yaki-mozhna-vykonuvaty-vdoma/
	II. Основна частина	
1	Техніка виконання подачі м'яча однією рукою знизу.	https://www.youtube.com/watch?v=RiG4HsT8WCQ
2	Вправи для розвитку швидко-силових здібностей.	https://www.youtube.com/watch?v=GTIfG7D2Zwc
	III. Заключна частина	
	Домашнє завдання: Присідання: 4 x 20 р.	



ПЛАН-КОНСПЕКТ 4 (дистанційне навчання)

Тема: ВОЛЕЙБОЛ

Завдання:

1. Сприяти загальному фізичному розвитку здобувачів освіти.
2. Оцінити теоретичні знання з історії волейболу.
3. Сприяти розвитку фізичних здібностей – спритності.

Місце проведення: **в домашніх умовах.**

№ з/п	Зміст уроку	Посилання
	I. Підготовча частина	

1	Загально-розвиваючі вправи.	https://www.youtube.com/watch?v=egNxOOdcmGE
	II. Основна частина	
1	Тести. Історія волейболу.	Для проходження перейти за посиланням: https://vseosvita.ua/test/start/fjq429 код: fjq429 (обов'язково ввести прізвище та ім'я, назву групи)
2	Вправи для розвитку спритності.	https://www.youtube.com/watch?v=BLbfO3NaSaY
	III. Заключна частина	
	Домашнє завдання: Стрибки: 4 x10 р.	



ПЛАН-КОНСПЕКТ 5

(дистанційне навчання)

Тема: ВОЛЕЙБОЛ

Завдання:

1. Сприяти загальному фізичному розвитку здобувачів освіти.
2. Оволодіти теоретичними знаннями з правил гри волейболу.
3. Ознайомити з технікою виконання прийому м'яча двома руками знизу.
4. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Місце проведення: **в домашніх умовах**

№ з/п	Зміст уроку	Посилання
	I. Підготовча частина	

1	Вправи для розвитку верхніх кінцівок тулуба.	https://www.youtube.com/watch?v=ar2bzyxx1bk
II. Основна частина		
1	Правила гри волейбол.	https://uk.bornpottytrained.com/4269-.html https://www.youtube.com/watch?v=Dr_H7Pf9w-o
2	Техніка виконання прийому м'яча двома руками знизу.	https://www.youtube.com/watch?v=jjEKipWNpQ
3	Вправи для розвитку координаційних здібностей.	https://www.youtube.com/watch?v=Bz2L95t2G_M
III. Заключна частина		
Домашнє завдання: Піднімання тулуба з упору сидячи на підлозі. 4 x 20 р.		



ПЛАН-КОНСПЕКТ 6

(дистанційне навчання)

Тема: ВОЛЕЙБОЛ

Завдання:

1. Сприяти загальному фізичному розвитку здобувачів освіти
2. Ознайомити з технікою виконання верхньої прямої подачі.
3. Сприяти розвитку фізичних здібностей – гнучкості.

Місце проведення: **в домашніх умовах.**

№ з/п	Зміст уроку	Посилання
I. Підготовча частина		

1	Тренування на всі групи м'язів.	https://www.youtube.com/watch?v=LF1hsGsYYH4
	II. Основна частина	
1	Техніка виконання верхньої прямої подачі.	https://www.youtube.com/watch?v=C-K4mwnkwks
2	Вправи для розвитку гнучкості.	https://www.youtube.com/watch?v=Nr1xGXf3GPg
	III. Заключна частина	
	Домашнє завдання: Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. 4 x15 р.	



ПЛАН-КОНСПЕКТ 7

(дистанційне навчання)

Тема: ВОЛЕЙБОЛ

Завдання:

1. Сприяти загальному фізичному розвитку здобувачів освіти.
2. Оцінити теоретичні знання з правил гри по волейболу.
3. Сприяти розвитку фізичних здібностей – сили.

Місце проведення: **в домашніх умовах.**

№ з/п	Зміст уроку	Посилання
	I. Підготовча частина	

1	Кардіо тренування.	https://www.youtube.com/watch?v=8o8fvvhpKxQ
	II. Основна частина	
1	Тести. Правила «ВОЛЕЙБОЛ».	Для проходження перейти за посиланням: https://vseosvita.ua/test/start/zst849 код: zst849 Обов'язково ввести прізвище та ім'я, назву групи.
2.	Вправи для розвитку сили.	https://www.youtube.com/watch?v=7YAzQPJYYQg
	III. Заключна частина	
	Домашнє завдання: Присідання: 4х20 р.	



ПЛАН-КОНСПЕКТ 8 (дистанційне навчання)

Тема: ВОЛЕЙБОЛ

Завдання:

1. Сприяти загальному фізичному розвитку здобувачів освіти.
2. Ознайомити з технікою виконання нападаючого удару.
3. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей.

Місце проведення: **в домашніх умовах.**

№ з/п	Зміст уроку	Посилання
	I. Підготовча частина	

1	Загально-розвиваючі вправи.	https://www.youtube.com/watch?v=potSm2jIR3M
	II. Основна частина	
1	Техніка виконання нападаючого удару.	https://www.youtube.com/watch?v=k7GWUyxChbo
2	Вправи для розвитку швидкісно-силових здібностей.	https://www.youtube.com/watch?v=GTIfG7D2Zwc
	III. Заключна частина	
	Домашнє завдання: Стрибки: 4x10 р.	



ПЛАН-КОНСПЕКТ 9

(дистанційне навчання)

Тема: ВОЛЕЙБОЛ

Завдання:

1. Сприяти загальному фізичному розвитку здобувачів освіти.
2. Ознайомити з технікою виконання блокування.
3. Сприяти розвитку фізичних здібностей – спритності.

Місце проведення: **в домашніх умовах.**

№ з/п	Зміст уроку	Посилання
	I. Підготовча частина	

1	Вправи для розвитку нижніх кінцівок та м'язів пресу.	https://www.youtube.com/watch?v=SSQWNo37Iro
	II. Основна частина	
1	Техніка виконання блокування.	https://www.youtube.com/watch?v=pwtuCAOA5wg
2	Вправи для розвитку швидкості.	https://www.youtube.com/watch?v=94_tdxIFTIQ
	III. Заключна частина	
	Домашнє завдання: Піднімання тулуба з упору сидячи на підлозі. 4 x 20 р.	



ПЛАН-КОНСПЕКТ 10 (дистанційне навчання)

Тема: ВОЛЕЙБОЛ

Завдання:

1. Сприяти загальному фізичному розвитку здобувачів освіти.
2. Оцінити теоретичні знання з волейболу.
3. Сприяти розвитку фізичних здібностей – гнучкості.

Місце проведення: **в домашніх умовах.**

№ з/п	Зміст уроку	Посилання
	I. Підготовча частина	

1	Вправи для розвитку верхніх кінцівок тулуба.	https://www.youtube.com/watch?v=ar2bzyxx1bk
	II. Основна частина	
1	Тести. Підсумок «ВОЛЕЙБОЛ».	Для проходження перейти за посиланням: https://vseosvita.ua/test/start/qhs486 код:qhs486 (обов'язково ввести прізвище та ім'я, назву групи).
2	Вправи для розвитку гнучкості.	https://www.youtube.com/watch?v=7v4-CWoY7w0
	III. Заключна частина	
	Домашнє завдання: Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. 4 x15 р.	

Додаток №1

Історія ВОЛЕЙБОЛУ

Прізвище ім'я по батькові здобувача освіти:

Група _____ Дата _____

Питання №1

Хто вважається винахідником волейболу?

А) Джеймс Нейсміт Б) Сергій Бубка

В) Вільям Дж. Морган Г) Губен Акоста

Питання №2

Походження гри волейбол?

- А) Японія Б) США
В) Англія Г) Україна

Питання №3

У якому році були опубліковані перші правила?

- А) 1900 Б) 1905
В) 1916 Г) 1920

Питання №4

У якому році відбувся перший чоловічий чемпіонат з волейболу?

- А) 1949 Б) 1952
В) 1959 Г) 1965

Питання №5

У якому році зародився волейбол в Україні?

- А) 1905 Б) 1915
В) 1920 Г) 1925

Питання №6

В якому місті України зародився волейбол вперше?

- А) Дніпропетровськ Б) Харків
В) Київ Г) Львів

Питання №7

З якого року волейбол став олімпійським видом спорту?

- А) 1964 Б) 1972
В) 1976 Г) 1980

Питання №8

Назвіть країну, в якій утворена перша Федерація волейболу?

- А) Англія Б) США
- В) Японія Г) Чехословаччина

Питання №9

Хто з українських волейболістів був чемпіоном Олімпійських ігор у Мехіко?

- А) Б. Терещук Б) В. Іванов
- В) Ю. Поярков Г) В. Беляєв

Ключ до тесту

- 1. В 2. Б 3. В
- 4. А 5. Г 6. Б
- 7. А 8. Г 9. В

Додаток №2

Правила гри "ВОЛЕЙБОЛ"

Прізвище ім'я по батькові здобувача освіти

Група _____ Дата _____

Питання №1

Волейбольний майданчик має розмір?

А) ширина 6 метрів довжина 12 метрів Б) ширина 9 метрів довжина 18 метрів
В) ширина 7 метрів довжина 14 метрів

Питання №2

Скільки знаходяться гравців на волейбольному майданчику?

- А) 6 Б) 8
В) 10 Г) 12

Питання №3

На скільки зон, умовно, розділений волейбольний майданчик?

- А) 2 зони Б) 4 зони
В) 6 зон

Питання №4

Гравці переміщуються в наступну зону?

- А) за годинниковою стрілкою Б) проти годинниковою стрілкою
В) хто, як захоче

Питання №5

М'яч вводиться до гри через?

- А) подачу однією рукою Б) кидок В) подачу обома руками

Питання №6

Найважливішими якостями для гравців у волейболі є?

- А) стрибучість Б) спритність
В) гнучкість Г) сила

Питання №7

У волейболі команда, яка виграла розіграш, отримує?

- А) ТАЙМ-АУТ Б) очко
В) попередження

Питання №8

Гравцям однієї команди дається не більш _ торкань м'яча поспіль .

- А) Двох Б) Трьох
- В) Чотирьох

Питання №9

Прийняти м'яч можливо

- А) тільки руками Б) тільки ногами В) будь-якою частиною тіла

Питання №10

Волейбольна партія триває

- А) 15 хвилин Б) 25 хвилин
- В) не обмежена в часі

Ключ до тесту

- 1. Б 2. Г 3. В
- 4. А 5. А 6. А
- 7. Б 8. Б 9. В
- 10. В

Додаток №3

"ВОЛЕЙБОЛ" - Підсумок

Прізвище ім'я по батькові здобувача освіти

Група _____ Дата _____

Питання №1

Гравці яких зон можуть брати участь у груповому блокуванні?

А) 1,2,3. Б) 2,3,4.

В) 1,3,5.

Питання №2

На великих змаганнях з волейболу гра містить?

А) 2 партії Б) 3 партії

В) 5 партій

Питання №3

До скількох очок ведуть рахунок у вирішальній (3 – й або 5 – й) партії?

А) до 10 Б) до 15

В) до 20

Питання №4

Якщо під час подачі м'яча торкнувся сітки та перелетів на бік суперника, то:

А) подачу повторюють Б) гра триває В) подачу вважають

програною

Питання №5

Основний спосіб передачі м'яча у волейболі?

А) передача знизу двома руками Б) передача двома руками зверху

В) передача однією рукою знизу

Питання №6

Який спосіб прийому м'яча слід застосовувати, якщо подача сильна та м'яч дещо не долітає до гравця?

А) зверху двома руками Б) знизу двома руками В) однією рукою

знизу

Питання №7

Якої подачі не існує?

А) верхньої прямої Б) нижньої бічної В) обома руками знизу

Питання №8

Подачу здійснює гравець зони?

- А) 2 Б) 1
В) 6

Питання №9

Назвіть скільки часу відводиться на виконання подачі?

- А) 10 сек. Б) 8 сек.
В) 5 сек.

Питання №10

Назвіть де виник волейбол?

- А) Іспанія Б) Англія В) США

Питання №11

Що в перекладі означає гра у волейбол?

- А) ручний м'яч Б) стрімкий м'яч В) літаючий м'яч

Питання №12

Визначте висоту сітки для чоловіків?

- А) 2 м 35 см Б) 2 м 24 см
В) 2 м 43 см

Ключ до тесту

1. Б 2. В 3. Б

4. Б 5. Б 6. Б

7. В 8. Б 9. Б

10. В 11. В 12. В