**Міністерство освіти і науки України**

**Міжнародний економіко-гуманітарний університет**

**ім. академіка Степана Дем’янчука**

**Факультет здоров’я, фізичної культури і спорту**

**Кафедра ТМФВ та адаптивної фізичної культури**

**Методика проведення уроку волейболу в 5-7 класах загальноосвітньої школи**

**Дипломна робота**

Допущено до захисту Студент-виконавець:

Зав кафедри **Дивульський Юрій Юрійович**

спеціальність «фізичне виховання»,

група 41-ЗФВ

Науковий керівник:

**Ковальський В.В. к.п.н., доцент**

**Рівне 2009**

**ЗМІСТ**

ВСТУП

РОЗДІЛ І. ХАРАКТЕРНІ РИСИ УРОКУ ТА ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ ДО НЬОГО

РОЗДІЛ ІІ. УРОК ВОЛЕЙБОЛУ В ШКОЛІ, ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

2.1 Зміст уроків волейболу у 5-7 класах загальноосвітньої школи

2.2 Проведення уроків волейболу

2.3 Вивчення окремих елементів волейболу

РОЗДІЛ ІІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕНЬ

3.1 Організація досліджень

3.2 Методи досліджень

РОЗДІЛ ІV. ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДІВ ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ ВОЛЕЙБОЛУ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ

ВИСНОВКИ

ЛІТЕРАТУРА

ДОДАТКИ

**ВСТУП**

**Актуальність теми.** Волейбол в нашій країні є одним з наймасовіших засобів фізичного виховання. Великий вибір фізичних вправ i методів їх застосування, що складають зміст волейболу, дозволяє цілеспрямовано впливати на розвиток всіх основних функцій організму залежно від рухових можливостей тих, хто ним займається. Великий діапазон використання засобів i методів волейболу робить його доступним людям різного віку, роду діяльності i фізичної підготовленості.

За допомогою волейболу найбільш успішно вирішуються завдання гармонійного фізичного розвитку, оскільки в його розпорядженні є найрізноманітніші вправи, що сприятливо діють на різні відділи рухового апарату, на всі м’язові групи людини.

Волейбол є однією з основних i невід’ємних частин змісту уроків фізичної культури i факультативних занять, фізкультурно–оздоровчих заходів i спортивних розваг в режимі шкільного дня, позакласної роботи з фізичного виховання школярів.

Волейбол у процесі вирішення завдань фізичного виховання школярів

Заняття волейболом в школі сприяють: формуванню рухової функції; всебічному гармонійному розвитку рухового апарату і всіх систем організму; вихованню свідомого ставлення до фізичних занять, формуванню здорової особистості. Окрім головних завдань, передбачених фізичним вихованням, волейбол виховує такі фізичні якості, як спритність, силу, швидкість, витривалість, гнучкість; формують правильну поставу, виховують наполегливість, сміливість, силу волі. Перераховані завдання уточнюються залежно від віку учнів, їх фізичного стану, здоров’я та рівня фізичної підготовленості.

Особливу увагу слід звернути на вирішення завдань, які сприяють формуванню умінь управляти своїми функціями.

Рухова функція дітей і підлітків проявляється через рухову діяльність, яка пов’язана з руховим актом, запасом умовно–рефлекторних зв’язків. Чим більшим запасом умовно–рефлекторних зв’язків володіє людина, тим легше і швидше в неї формуються нові форми рухів, тим успішніше вона управляє ними в умовах зовнішнього середовища.

Уміння управляти своїми рухами і виконувати їх відповідно зі своїми потребами формується лише в процесі спеціального навчання за допомогою спеціально підібраних фізичних вправ. При цьому потрібно враховувати, що найважливішим у навчанні є вміння оцінювати свої рухи в часі, в просторі і за ступенем м’язової напруги.

Кожна свідома робота вимагає серйозного відчуття простору і часу та уміння справлятися з цим співвідношенням не теоретично, а на практиці. Для виховання таких умінь використовують уроки волейболу. Термінова потокова інформація про час, простір та ступінь м’язових зусиль в процесі рухової діяльності дає можливість учням навчитись диференціювати на різні величини отримані відчуття, що досить важливо для управління рухами та розширення їх рухових можливостей.

Свідоме управління руховою діяльністю тісно пов’язане з розвитком органів чуття, а особливо з м’язовим відчуттям. Через органи чуття проходить сприйняття зовнішнього світу. Чим менше розвинуті органи слуху, зору та інші органи чуття, тим більше обмежена діяльність людини і тим менше вона розвинена. Діти, котрі оволоділи своїми рухами в просторі, часі і силі, успішно справляються з різними руховими діями, на відміну від тих дітей, які не навчались цьому. Їх діяльність активніша, вони вміють зіставляти, виявляти подібності і відмінності різних рухових актів. Якщо при навчанні руховим діям не розвиваються вміння керувати своїми рухами, то рухові можливості дітей обмежені: виявлення їх творчих здібностей в руховій діяльності звужується, рухова здатність до імпровізації рухів ускладнюється. Рухова зрілість не приходить сама по собі з віком – вона розвивається в тісному взаємозв’язку з навколишнім середовищем і режимом рухової діяльності дітей.

**Об’єкт дослідження.** Урок волейболу в 5-7 класах загальноосвітньої школи.

**Предмет дослідження.** Ефективне проведення уроку волейболу в загальноосвітній школі, як засобу фізичного виховання і основної форми організації навчально-виховного процесу.

**Мета дослідження.** Підвищення ефективності уроку волейболу в загальноосвітній школі шляхом удосконалення методів і прийомів навчання основам гри у волейбол

**Завдання дослідження.**

1. Проаналізувати літературу, щодо організації і проведення занять волейболом.
2. Розкрити значення уроку волейболу для дітей шкільного віку.
3. Визначити найоптимальніші методи проведення уроку волейболу.
4. Розробити комплекси вправ на уроках волейболу

**Методи дослідження.**

* 1. Спостереження.
  2. Педагогічний експеримент.
  3. Методи математичної статистики.
  4. Тестові завдання

РОЗДІЛ І. ХАРАКТЕРНІ РИСИ УРОКУ ТА ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ ДО НЬОГО

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.

Відвідування уроків фізичної культури є обов’язковим для усіх учнів школи. В залежності від стану здоров’я учні поділяються на дві групи основну і спеціальну медичну. В основну групу входять практично здорові діти, а ті, що мають відхилення у стані здоров’я, належать до спеціальної медичної групи і навчаються за спеціальною програмою.

Характерними рисами уроку, що відрізняють його від інших форм організації фізичного виховання є:

- яскраво виражена дидактична спрямованість;

- керівна роль учителя, що передбачає викладання предмета і виховання учнів;

- чітка регламентація діяльності учнів і дозування навантаження згідно з їхніми індивідуальними можливостями;

- постійний склад учнів та їхня вікова однорідність;

- зумовленість занять розкладом.

Ці риси підносять урок фізичної культури до рівня основної форми занять і створюють сприятливі умови для досягнення кінцевої мети навчання в школі - підготовки всіх учнів до самостійного життя, творчої праці, формування в них потреби та вміння самостійно займатись фізичними вправами, зміцнювати своє здоров’я і систематично підтримувати належний рівень фізичної підготовки упродовж життя.

Успіх у досягненні даної мети залежить від багатьох чинників і в першу чергу від професійної підготовленості вчителя фізичної культури, яка складається з:

- науково-теоретичної підготовки;

- методичної підготовки;

- організаторської підготовки;

- підготовки з матеріально-технічного оснащення занять;

- підготовки зі страхування і виконання правил безпеки в процесі занять фізичними вправами.

Наявність у вчителя належної професійної підготовки буде сприяти виконанню ним таких дидактичних вимог до уроку:

- чіткість постановки мети і завдань уроку (характер завдань залежить від етапу процесу навчання - ознайомлення, розучування, закріплення і вдосконалення);

- єдність освітніх, виховних і оздоровчих завдань (в ході організації навчальної діяльності на уроках вчитель повинен забезпечити не лише оволодіння руховими уміннями і навичками, розвиток фізичних якостей, засвоєння знань, але й виховувати особистісні якості - сміливість, наполегливість, колективізм, почуття патріотизму, готовність до захисту Батьківщини і т.д. Кожен урок фізичної культури повинен розвивати в учня інтелект, моральність, фізичні здібності тощо);

- організаційна чіткість уроку, забезпечення керівної ролі вчителя (своєчасний початок уроку, усвідомлення учнями кінцевої мети уроку, раціональні способи керівництва навчальною діяльністю, використання активу класу, мотивація і стимулювання учнів тощо);

- доцільний добір засобів і методів навчання з урахуванням дидактичних цілей і завдань уроку (кожен урок повинен мати розвиваючий характер, включати нові вправи, методи і форми організації діяльності учнів і т.д.);

- поєднання фронтальної, групової та індивідуальної роботи (на уроці вчитель озброює учнів уміннями і навичками самостійної роботи, прийомами самоосвіти і самоконтролю, формує культуру рухів, виховує потребу до систематичних занять фізичними вправами);

- забезпечення функціонування системи контролю знань, умінь і навичок учнів (усі дії учнів на уроці повинні оцінюватись, висуватись нові завдання, показуватись шляхи їх досягнення);

- дотримання безпеки травматизму на уроці (перевірка справності приладів, використання прийомів страхування, раціональне розміщення учнів при виконанні вправ з метання, зіскоків, лазіння по канату і т. ін.).

Кожен урок повинен бути тісно пов'язаний із попередніми і наступними, утворюючи систему уроків. Вивчаючи новий матеріал, систематично повторюйте і закріплюйте раніше вивчене, готуйтесь до засвоєння наступного. Пам'ятайте, добре засвоєні вправи, збагачуючи руховий досвід учнів, систематично використовуються у фізичному вихованні та повсякденному житті дітей Така система забезпечується послідовним вирішенням низки вузьких навчальних завдань.

Сучасний урок відрізняється організацією самостійної навчальної діяльності учнів. Учитель послідовно озброює їх уміннями і навичками навчальної роботи, прийомами самоосвіти, самооцінки і самоконтролю, домагається формування культури рухів, виховуючи тим самим потребу до систематичних занять фізичними вправами. При цьому свідома робоча дисципліна передбачає широку ініціативу і творчість дітей. Уроки вчителів-новаторів - це колективна праця педагогів і учнів. У багатьох із них вихованці беруть участь навіть у побудові уроку, доборі засобів і методів. Це і є вищим проявом дисципліни.

Метою самовдосконалення як вищої форми навчально-виховної роботи є підготовка учнів до прийняття відповідальності за подальший розвиток після припинення виховних відносин у школі.

Самонавчання і самовиховання у процесі занять фізичними вправами служить не тільки формою підготовки до ролі суб'єкта (співтворця) власного розвитку в майбутньому, але й сприяє реалізації актуальних рухових потреб учнів, котрі не можуть бути цілком задоволені реальною кількістю уроків

Привчання до самовдосконалення вимагає формування відповідних суб'єктивних поглядів учнів І, водночас, забезпечення його необхідними вміннями І знаннями про методи праці над собою Формування суб'єктної позиції учня у процесі фізичного виховання відповідає принципу гуманізації навчально-виховного процесу, а забезпечення знаннями та спеціальними вміннями вимагає його інтелектуалізації.

Якщо раніше на заняттях фізичними вправами, які переслідували мету тренування тіла, знання учневі були не дуже потрібні (достатньо було, щоби ними володів учитель), то сьогодні для забезпечення зв'язку між навчанням І вихованням під керівництвом учителя і самостійною рекреаційною активністю після закінчення школи (відповідно до теорії перманентності), актуальною є інтелектуалізація цього процесу. Водночас, інтелектуалізація вже не може здійснюватися лише шляхом повідомлення учням інформації у вигляді коментарів про значення вправ і їхній вплив на організм під час безпосереднього вивчення вправ. Вона з новою силою ставить на порядок денний питання про підготовку і видання підручників та порадників (посібників) для учнів.

З інтелектуалізацією (в широкому й розумінні) як впливом на самоусвідомлення учнем власних фізичних потреб і можливостей тісно пов'язане поняття гуманізації і демократизації процесу фізичного виховання. Останні передбачають свідому участь учня в педагогічному процесі, як його суб'єкта, співучасть у проектуванні цього процесу та співвідповідальність за його результати. У цьому зв'язку можна сказати, що, не перестаючи бути біологічною категорією, людський організм стає одночасно суспільною категорією.

Отже, гуманізація означає, що закони біологічного розвитку не є вирішальними факторами, які визначають мету фізичного виховання, а є лише інструментом її раціональної реалізації в межах прийнятної особистістю системи цінностей.

Показовим для сучасного уроку є різноманітність діяльності учнів, засобів, методів і прийомів, що використовуються вчителем. Недопустимо будувати заняття за шаблоном, обраним назавжди, яким би ефективним він спочатку не був. Закони адаптації вимагають постійного оновлення засобів, методів, форм організації діяльності учнів, оскільки "старі" не викликають бажаних реакцій, а отже, і функціональних змін. При цьому використовувані на уроці засоби, методи і форми організації діяльності учнів повинні відповідати їх індивідуальним можливостям.

Індивідуалізація передбачає пристосування навчально-виховних засобів, методів і форм до індивідуальних психофізичних особливостей учня і докорінно змінює його роль у процесі навчання та виховання. Тепер уже не учень служить реалізації програми, а програма служить задоволенню його потреб. Інакше кажучи, не учень для фізичного виховання, а фізичне виховання для учня.

Обов'язковою умовою ефективності є досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів протягом усього уроку.

На кожному уроці треба забезпечити функціонування системи контролю та оцінки знань, умінь і навичок учнів. Вона повинна діяти в кожній його частині і використовуватись для оцінки ходу і підсумків навчання та розвитку фізичних здібностей.

У всіх названих випадках оцінювання полягає в порівнянні передбачуваних результатів із реальними досягненнями учнів і становить основу раціоналізації їхньої діяльності та дій учителя.

Крім невідкладних (термінових) завдань, оцінка виконує також важливі перспективні функції (виховання для майбутнього), сприяючи вихованню критичного ставлення до власних досягнень, привчає до самоконтролю і самооцінки рухових можливостей після закінчення шкільного навчання.

Шкільній оцінці повинні підлягати лише ті ефекти, які є результатом праці учня і вчителя.

Реалізація різноманітних функцій оцінки в сучасному навчально-виховному процесі вимагає певного часу (американські фахівці відводять 10% від загального часу занять), надійного й ефективного інструментарію та високої кваліфікації вчителя (особливо у сфері антропології, фізіології, психології і статистики).

Сьогодні у зв'язку з сучасними тенденціями, притаманними фізичному вихованню у світовій практиці, крім тестів для визначення рухових можливостей учнів, все частіше використовують тести для оцінки їхнього емоційного ставлення до фізичної активності, інструменти та школи для оцінки постави тощо.

У шкільній практиці тести для оцінки результатів впливу на емоційно-вольову та інтелектуальну сферу учнів поки що широкого застосування не мають. Причинами цього є, як відсутність досвіду, так, відповідно, й інструментарію. Проте сподіваємося, що найближчим часом такі методи одержать поширення.

Водночас варто зазначити, що до оцінювання учнів ще й сьогодні вчителі та теоретики ставляться по-різному. Багато емоцій викликає воно і в учнів, їхніх батьків та працівників системи управління освітою. Ті, хто безпосередньо підтримує оцінювання у фізичному вихованні, доводять, що воно є джерелом інформації про успіхи, що добрі оцінки спонукають до нових досягнень. Опоненти вважають, що, отримуючи низькі оцінки, учні будуть негативно ставитися до рухової активності не тільки під час навчання у школі, але й після її закінчення, що побоювання поганих оцінок може позбавити учнів радості в навчально-тренувальних заняттях.

Важко однозначно прийняти чи заперечити аргументи, висловлені будь-якою стороною (беззастережними прихильниками чи опонентами оцінки). Шкільна оцінка з фізичного виховання (як, до речі, і все інше, що винайшла людина) несе в собі позитивні та негативні ефекти. Важливим є те, які з них будуть використані вчителем. Якщо вчитель виставляє учням оцінки лише за показаний у бігу, стрибках чи метаннях результат, то це є звичайне педагогічне невігластво. По-перше, тому що результати, показані учнями, не завжди (швидше рідко коли) є результатом праці школи, а по-друге, успіхи в руховій діяльності не забезпечують готовності до піклування про свій фізичний стан по закінченні навчання у школі.

Водночас зі шкільних оцінок можна зробити чудове знаряддя для підвищення ефективності процесу фізичного виховання, використовуючи відому закономірність, відповідно до якої нагороджувані дії зміцнюються, а дії, що спричинили покарання, - гальмуються. При цьому оцінка залишається джерелом інформації про хід і наслідки навчально-виховного процесу. Досягти цього можливо, якщо система оцінювання буде функціонувати на засадах таких основних положень:

1) вона має чітко визначену мету;

2) є справедливою;

3) є цілком зрозумілою для учнів і прийнятою ними.

**РОЗДІЛ ІІ. УРОК ВОЛЕЙБОЛУ В ШКОЛІ, ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**2.1 Зміст уроків волейболу у 5-7 класах загальноосвітньої школи**

Сучасний волейбол - надзвичайно цікава і видовищна гра. Це силові подачі, потужні нападаючі удари, удари біля сітки та із задньої лінії, карколомні дії в захисті і під час блокування та на майданчику, складні техніко-тактичні дії за участю гравців передньої та задньої лінії. Завдяки своїй емоційності гра у волейбол є засобом не тільки фізичного розвитку, а й активного відпочинку Поряд із розв'язанням завдань зміцнення здоров'я, різнобічної фізичної підготовки, вдосконалення життєво важливих рухових умінь та навичок правильно підібрана методика навчання волейболу сприяє вихованню "волейбольних" талантів серед юних спортсменів, а також створює передумови для масового залучення людей різної статі і віку до систематичних занять цим видом спорту протягом усього життя Для гри у волейбол спортсмени повинні швидко рухатися, високо стрибати, добре володіти арсеналом техніко-тактичних дій.

Основу волейболу складає ігрова діяльність, яка носить характер змагального протиборства, регламентованого спеціальним кодексом правил.

Для ігрової діяльності у волейболі характерними є швидко змінюючі умови боротьби на майданчику, що знаходяться під невпинним контролем суперника, який в свою чергу намагається зруйнувати захист опонентів, а в нападі нав'язати свій план гри і здобути перемогу. Кожен волейболіст має враховувати розташування гравців на майданчику (своїх і команди суперника), місцезнаходження м'яча, передбачати дії партнерів і вгадувати задумки суперника, швидко реагувати на зміни ігрових ситуацій.

Згідно зі статтею 1 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» – «Фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров’я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості.

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення її моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру.»

В особистому аспекті фізична культура є тією частиною загальної культури людини, яка виражається ступенем розвитку фізичних сил і рухових навичок, а також рівнем життєдіяльності людини та стану її здоров’я. Вона дозволяє за допомогою своїх специфічних засобів і методів розкрити потенційні фізичні можливості людини.

Фізичне виховання є головним напрямком впровадження фізичної культури.

Однією із сторін фізичного виховання є навчання. У фізичному вихованні навчання характеризується як організований процес передачі і засвоєння систем спеціальних знань і рухових дій, спрямованих на фізичне і психічне вдосконалення людини.

Результатом навчання у фізичному вихованні є фізична освіта. Вона полягає в придбанні спеціальних систематизованих знань, рухових умінь і навичок, а також способів самостійного пізнання закономірностей рухової діяльності та вмінь використовувати їх у повсякденному житті.

Обсяг і зміст теоретичних знань, умінь і навичок у загальноосвітній школі визначається програмою з фізичного виховання, згідно з якою учні повинні **знати**:

* історичні аспекти українського спорту;
* поняття про «особисту фізичну культуру»;
* поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку;
* поняття про здоровий спосіб життя;
* роль спорту в формуванні особистості;
* оздоровче значення занять спортом;
* руховий режим учня і його значення;
* значення фізичної культури для здоров’я школярів;
* значення активного відпочинку в позаурочний час для здоров’я і працездатності;
* правила поведінки на заняттях фізичною **культурою з** метою запобігання травматизму;
* правила безпеки на уроках;
* надання першої допомоги у разі травмування, обмороження та перегрівання;
* попередження спортивного травматизму і патологічних станів організму;
* профілактика спортивного травматизму і патологічних станів організму;
* самострахування під час виконання фізичних вправ;
* правильне дихання під час виконання фізичних вправ;
* гігієнічні норми рухової активності;
* гігієнічні вимоги до занять фізичними вправами;
* одяг і взуття для занять фізичною культурою;
* правила загальної гігієни і санітарії;
* засоби попередження інфекційних захворювань;
* правила і методика загартовування;
* загартовування водою; правила купання у відкритих водоймах;
* харчування та руховий режим школярів;
* гігієнічні вимоги до раціонального харчування;
* питний режим, режим харчування;
* значення і методика корегуючої гімнастики для формування постави;
* правила поведінки в разі перших ознак захворювання;
* суб’єктивне відчуття, захисне і тренуюче значення втоми;
* дозування фізичних навантажень;
* зовнішні ознаки, стадії і біологічне значення втоми; ознаки перевтоми;
* засоби підвищення працездатності, прискорення відновлення;
* вплив занять фізичними вправами на основні системи і функції організму;
* згубний вплив шкідливих звичок (куріння, алкоголь, наркотики);
* державні тести і нормативи оцінки стану фізичної підготовленості;
* вплив фізичних вправ на розвиток основних фізичних якостей;
* правила розвитку сили, гнучкості, швидкості, спритності, витривалості;
* правила самоконтролю та безпеки під час виконання фізичних вправ;
* самоконтроль за станом організму під час виконання фізичних вправ;
* прийоми самоконтролю під час занять фізичними вправами;
* методика самостійних занять фізичними вправами;
* основні правила змагань із вивчених видів спорту;
* види туризму; організація і підготовка походу чи подорожі;
* фізичні вправи для підготовки до праці, служби в армії, надбання професії, гармонійного розвитку майбутньої матері.

**Уміти:**

* складати і виконувати комплекси вправ фізкультпаузи, ранкової гімнастики, для формування правильної постави і профілактики плоскостопості;
* виконувати комплекси вправ для розвитку сили, гнучкості, швидкості, спритності і витривалості;
* виконувати вправи комплексного тесту;
* виконувати бігові, стрибкові і метальні вправи;
* виконувати акробатичні вправи, вправи на приладах, опорні стрибки, лазіння по канату в 2 чи 3 прийоми;
* визначати пульс до і після навантаження;
* вести щоденник самоконтролю;
* страхувати, оцінювати техніку виконання вправ з різних розділів програми;
* встановлювати намет, вкладати рюкзак;
* орієнтуватися на місцевості різними способами;
* пересуватись на лижах різними способами;
* грати у волейбол, баскетбол, , футбол гандбол, рухливі чи народні ігри.

Програмою для загальноосвітніх навчальних закладів з фізичної культури передбачено вивчення спортивних ігор. У 5-7 класах на вивчення розділу спортивні ігри (баскетбол, волейбол, гандбол та інші на вибір) передбачено таку кількість навчальних годин. 5 клас – 29, 6 клас – 34, 7 клас – 36. Розподіл часу на вивчення кожної гри вчитель здійснює самостійно, виходячи з матеріально-технічного забезпечення навчального закладу.

Зміст навчального матеріалу при вивченні волейболу включає в себе теоретичну підготовку, фізичну, технічну і тактичну

***Теоретична підготовка***

Історія українського волейболу. Загальна характеристика гри **у** волейбол.

Основні умови для гри - майданчик, обладнання, інвентар. Раціональне харчування юного волейболіста.

***Фізична підготовка*** *Загальна фізична підготовка*

*Загальнорозвивальні* вправи; бігові вправи, стрибкові вправи, вправи на зміцнення фалангів пальців кисті руки, вправи для формування координації рухів, постави.

Ходьба, бігові та стрибкові вправи, вправи на зміцнення фалангів пальців кисті руки, вправи для формування координації рухів, постави.

*Спеціальна фізична підготовка*

*Вправи для розвитку швидкості:* прискорення до 10 м; біг із різних вихідних положень; біг із зміною напрямку та швидкості; естафета з бігом; рухливі ігри;

*вправи для розвитку спритності:* «човниковий» біг; багаторазові стрибки з поворотами; акробатичні елементи; рухливі ігри;

*вправи для розвитку сили та швидкісно-силових якостей:* вправи з набивними м'ячами; згинання і розгинання рук в упорі; стрибки в довжину; перестрибування через перешкоди; рухливі ігри.

***Технічна підготовка.***

Техніка гри - це комплекс спеціальних прийомів, необхідні волейболістові для успішної участі в грі. Для досягнення успіху в ситуаціях, що швидко змінюються, волейболіст повинен володіти широким арсеналом технічних прийомів та способів, ефективно використовувати їх у грі. Техніка гри має велике значення, оскільки гру оцінюють судді, і тим самим це впливає на результат гри. Технічний прийом - це система раціональних рухів, схожих за своєю структурою і направлених на вирішення однотипних задач.

Бездоганна техніка створює хороші умови для успішного вирішення ігрових задач в нападі та в захисті і базується на природній координації рухів людини. Тільки в цьому випадку можна досягти ефективних дій у грі, економно використовувати свої сили протягом всієї зустрічі. Раціональна техніка дає можливість гравцеві, навіть який не має великого зросту, добитися високого спортивного результату.

*Стійка волейболіста.* Способи пересування, пересування різними способами в поєднанні з технічними прийомами у нападі. Передача і прийом м'яча двома руками зверху.

Нижня та верхня прямі подачі.

*Техніка захисту* Пересуваннярізними способами в поєднанні з технічними прийомами у захисті; прийом м'яча: двома руками знизу та відбивання його.

***Тактична підготовка***

Основними завданнями тактичної підготовки волейболістів є:

Розвиток психофізіологічних здібностей і фізичних якостей.

Придбання тактичних знань (загальні основи теорії тактики волейболу, аналіз тактичних дій, основи взаємодії 2-х, 3-х, 4-х гравців, тактика найсильніших спортсменів і команд тощо).

Навчання практичному використанню прийомів, елементів, варіантів тактики.

Вдосконалення тактичного вміння з урахуванням ігрових функцій волейболістів.

Формування вміння швидко переходити від нападу до захисту і навпаки.

Формування вміння ефективно використовувати технічні прийоми і тактичні дії в різних ігрових ситуаціях.

Вивчення вживаних ігрових систем у захисті і нападі та їх варіантів.

Вивчення команд суперника (техніко-тактична і вольова підготовленість).

Аналіз участі в змаганнях.

Загальні і спеціальні знання складають необхідну передумову вивчення тактичних дій і розвитку тактичних навиків. Джерела знань в області тактики різноманітні: література з волейболу, лекції, бесіди, семінари, спостереження на змаганнях, практичні заняття і їхній аналіз тощо .

Методи тактичної підготовки ті ж, що і при вирішенні задач технічної підготовки, але з врахуванням специфіки тактики. При показі необхідно використовувати макети майданчика, фільми, схеми, плакати, відеофільми та ін. При вивченні тактичних дій і їхньому вдосконаленні застосовувати певні орієнтири, сигнали .

Тактична підготовка повинна бути органічно пов'язана з фізичною, технічною, вольовою і теоретичною підготовкою.

Головний засіб навчання і вдосконалення тактики гри - багаторазове виконання вправ, дій, елементів.

Будь-яка тактична дія, спрямована на оптимальний успіх, повинна будуватися відповідно до тактичних знань, технічних навичок, рівня розвитку фізичних здібностей, вольових якостей та інших компонентів підготовки.

В умовах постійного сприйняття інформації та оцінки ігрових ситуацій виникає необхідність визначати особливості виконання рухів партнерами або суперниками, по траєкторії польоту м'яча визначити їх тактичний задум і наступні дії. Це здійснюється в результаті запам'ятовування .

Психомоторні процеси тактичної дії виконуюються в трьох головних фазах:

сприйняття і аналіз ситуації змагання;

розумове вирішення тактичної задачі;

рухове вирішення тактичної задачі .

*Індивідуальні дії без м'яча:* орієнтування на майданчику: пересування, вибір вихідного положення для прийому м'яча з подачі;

*Тактика нападу Індивідуальні дії:* вибір місця для виконання другої передачі;

*групові дії:* взаємодії гравців передньої лінії; взаємодії гравців задньої лінії під час прийому м'яча;

*Тактика захисту Індивідуапьні дії* вибір місця під час прийому м'яча;

*командні дії:* розташування гравців на майданчику, система гри з другої передачі через гравця передньої лінії, система гри «кутом уперед»

Відповідно до змісту навчального матеріалу, програмою передбачені Державні вимоги до загальноосвітньої підготовки учнів при вивченні теми «Волейбол», згідно яких учні повинні :

називати загальні характеристики гри **у** волейбол;

*стійки та пересування:* стійку волейболіста високу, середню, низьку; пересування приставними та перехресними кроками, бігом, кроком, стрибками;

характеризувати історію українського волейболу; розташування гравців на майданчику; місце українського волейболу на міжнародній арені;

пояснює значення раціонального харчування для здоров'я юного волейболіста;

виконувати ходьбу; бігові й стрибкові вправи; вправи на зміцнення фалангів пальців кисті руки; вправи для формування координації рухів, постави;здійснюватиорієнтування на майданчику; вибір вихідного положення для приймання м'яча з подачі.

*передачі та прийом м'яча:* передачу і прийом м'яча двома руками зверху на місці, в парах, у зустрічних колонах;верхню передачу м'яча двома руками; прийом м'яча двома руками знизу та відбивання його,

*подачі:* нижню та верхню прямі подачі;

визначати місця для передач; вибір місця під час прийому подач; вибір місця під час страховки партнера, що приймає м'яч,

застосовувати взаємодії з гравцями передньої лінії під час другої передачі гравців зон 4 і 2 з гравцем зони 3; гравця зони 2 з гравцями зон 3 і 4, гравців зон 4 і 3 з гравцем зони 2; систему гри з другої передачі через гравця передньої лінії (після прийому верхніх передач); взаємодії з гравцями задньої лінії під час прийому м'яча; систему гри у захисті «кутом уперед»; прийоми самоконтролю під час занять волейболом;

дотримуватися правил: розміщення гравців; рухливих ігор «Вудочка», «Боротьба за м'яч», «Лабіринт», «Горобці і ворони», «Невід», «Передача м'ячів»; навчальних ігор у волейбол; техніки

дотримується правил:рухливих ігор «Піонербол», «М'яч у повітрі». «Слухай сигнал». «Третій зайвий», «Невід», «Передача м'ячів», «Мисливці і качки», «Переправа через струмок», «Вовк і ягня», «Вудочка», «Стрибки по купинах»; техніки безпеки під час занять волейболом.

**2.2 Проведення уроків волейболу**

Уроки **фізичної культури** є основною організаційною формою фізичного виховання школярів. їх проводять систематично протягом навчального року з урахуванням пори року для певної місцевості і стану навчально-матеріальної бази.

За структурою уроки фізичної культури складаються з трьох частин:

1. Підготовча (8-12 хв.). Учитель організовує учнів, пояснює завдання уроку, готує їх психологічно і фізіологічно (розминка) до виконання завдань уроку.

2. Основна (25-ЗО хв.). Передбачає вивчення, удосконалення, виконання на оцінку фізичних вправ, розвиток рухових якостей, формування правильної постави тощо.

3. Заключна (З-5 хв.). Учитель поступово знижує фізичне навантаження, приводячи організм учня

Неодмінність такої схеми диктується психофізичними закономірностями функціонування організму при виконанні м’язових навантажень і змін його працездатності: зона передстартового стану, зона впрацьовування, зона відносної стабілізації і тимчасової втрати працездатності.

Функціональні зрушення в першій зоні можуть бути значними. ЧСС, наприклад, збільшується більш як на 10 уд./хв., легенева вентиляція - на літр і більше. Загальна мобілізація сил до роботи (з усвідомленим намаганням виконати її) має умовнорефлекторну природу і характеризується дією установки з предметною орієнтацією на наступну діяльність. Тип емоційного стану при цьому може бути різним - від стану «бойової готовності» до «передстартової лихоманки» або, навпаки, до апатії.

У другій зоні безпосередньо з початком роботи тривають подальші перебудови фізіологічних функцій - організм впрацьовується, оскільки найвищий рівень працездатності відразу не досягається. На відміну від передстартового стану функціональні зрушення при впрацьовуванні мають більш специфічний характер - мобілізація функцій здійснюється в прямій залежності від особливостей роботи, що виконується. В цілому рівень функціональної активності організму зростає. Налагоджується взаємодія у діяльності всіх органів і систем, які забезпечують роботу при ведучій ролі ЦНС. Потім досягнутий рівень певний час зберігається з незначними відхиленнями в сторону підвищення або зниження (зона відносної стабілізації).

З витратою функціональних резервів робочих органів і систем організму (м’язової, серцево-судинної, дихальної та ін.) працездатність поступово знижується (фаза тимчасової втрати працездатності). Ступінь загальної втоми в кінці уроку залежить від конкретної спрямованості завдань, особливостей змісту, об’єму та інтенсивності навантаження.

Такий механізм включення організму у м’язову роботу є універсальним і неминуче проявляється у будь-якій руховій діяльності за умови дотримання правильної послідовності - підготовка до роботи, робота, відпочинок. Оскільки основним змістом уроку фізичної культури є рухова діяльність, у його структурній побудові мають бути враховані усі зони реагування організму на м’язові навантаження. Так, зонам передстартового стану і впрацьовування відповідає підготовча частина уроку. Вона використовується головним чином для того, щоб організувати учнів і психологічно спрямувати їх на свідоме, активне оволодіння навчальним матеріалом і виконання інших завдань в даному уроці

Наступним важливим елементом дій учителя в підготовчій частині уроку є повідомлення завдань уроку. Спочатку необхідно підкреслити їх загальну спрямованість, показати зв’язок з попереднім уроком і значення тих завдань, що висуваються на даний урок, збудити в учнів намагання до активної діяльності. Разом з тим, не слід занадто деталізувати завдання, оскільки вони ще будуть конкретизуватися по ходу уроку перед кожним окремим видом завдань. Повідомляти завдання слід не лише у доступній, але і в цікавій формі, враховуючи вік учнів.

Для початкової організації класу потрібно декілька хвилин, потім починається розминка. Спочатку робиться **загальна розминка**. Вона м’язової, серцево-судинної та інших систем організму, викликати оперативні функціональні зрушення, котрі сприяють ефективній реалізації рухових можливостей. Найбільш ефективними в цьому плані є вправи в русі: різноманітні способи ходьби (навшпиньках, перекатом з п’ятки на носок, похідним, стройовим, м’яким, гострим кроком тощо); біг, стрибки, підскоки, танцювальні вправи, галопом, приставними кроками; загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) без предметів і з предметами (великі м’ячі, гімнастичні палиці, обручі, прапорці тощо).

При виконанні комплексу вправ для загальної розминки на місці, як правило, дотримуються такої послідовності: потягування, вправи для рук і поясу верхніх кінцівок, вправи для тулуба, стрибки, дихальні вправи і вправи на розслаблення.

Усі вправи, як в русі, так і на місці доцільно виконувати з різним темпом, амплітудою, силою, швидкістю. На кожному уроці в підготовчій частині повинні бути оптимально співвіднесені нові та відомі вправи. Змінюючи характер виконання ЗРВ, корисно змінювати форму розташування (в колоні, шерензі, у замкнутому і розімкнутому строю, колі, квадраті, дугами і т. д.) і прийоми управління учнями (під рахунок, музичний супровід, оплески, постукування паличками, самостійний рахунок вголос і мовчки, елементи змагань і т. ін.).

Дуже важливо, щоб кожна вправа виконувалась учнями технічно правильно, в протилежному випадку вона не подіє на організм учнів з очікуваною ефективністю.

Виконання вправ у підготовчій частині слід строго індивідуалізувати за обсягом, інтенсивністю і характером виконання (вправи повинні виконуватись по-різному дівчатками і хлопчиками починаючи з першого класу).

Ефективність загальної розминки загалом оцінюється щонайменше за двома показниками:

- за самопочуттям учнів і рядом об’єктивних показників, викликаних нею (збільшення амплітуди рухів, швидкості і темпу виконання вправ, потовиділення, частоти дихання і серцевих скорочень тощо).

- за схожістю використаних вправ (змістом і формою) до тих, які будуть виконувати в основній частині уроку.

Незважаючи на те, що під час загальної розминки відтворюються окремі елементи наступної основної діяльності (це певною мірою надає розминці відповідної спрямованості) тим не менше, вони не замінюють того, що повинна дати **спеціальна розминка**.

Суть спеціальної розминки полягає у забезпеченні оптимального впрацьовування систем організму у напрямі, адекватному особливостям наступної діяльності.

Ступінь різноманітності вправ загальної і спеціальної розминки залежить, перш за все, від кількості запланованих основних вправ і рівня їх засвоєння (етапу процесу навчання). Якщо в урок включено, наприклад, три основні вправи, то кожній з них повинна передувати спеціальна розминка.

У процесі проведення спеціальної розминки доцільно передбачити місце для короткочасної індивідуальної розминки, під час якої учні виконують запропоновані учителем і підібрані самостійно вправи, що сприяють кращій підготовці до розв’язання наступних завдань. Загалом на підготовчу частину уроку відводять приблизно від 7-10 до 12 хв.

В основній частині уроку (фаза відносної стабілізації) вирішуються такі завдання:

- набуття учнями знань, умінь і навичок виконання фізичних вправ за планом даного уроку;

- навчання учнів самостійно займатись фізичними вправами;

- формування правильної постави учнів у процесі виконання фізичних вправ;

- виховання фізичних якостей, що забезпечать успішне навчання і життєдіяльність учнів;

- сприяння моральному, трудовому, розумовому і естетичному вихованню, зміцненню волі учнів;

- підвищення рівня спортивних досягнень учнів.

Названі завдання визначають головні підходи до формування змісту і методики проведення основної частини уроку.

Враховуючи той факт, що стан максимальної працездатності, особливо психічної, явище відносно короткочасне - вирішення завдань на уроці здійснюється у такій послідовності: на початку основної частини уроку вирішуються завдання, пов’язані з *вивченням* нового матеріалу, діями високої координаційної складності. Потім відпрацьовуються вправи, які потребують деталізованого розучування. І в кінці основної частини уроку -удосконалення в техніці виконання вправ.

Вирішуючи завдання у такій послідовності учитель повинен забезпечити достатній рівень навантаження шляхом досягнення оптимальної інтенсивності і необхідної кількості повторення вправ: при розучуванні до 15-20 повторень і 30-40 при закріпленні і вдосконаленні навчального матеріалу.

Паралельно з формуванням умінь і навичок особливого значення набувають **теоретичні відомості**. Умовно їх можна поділити на чотири основні групи:

- відомості, що сприяють організації учнів у процесі занять фізичними вправами (наприклад, правила організації рухливих ігор та розваг з молодшими школярами (VII клас); правила суддівства з різних розділів програми та ін.);

- відомості медико-біологічного спрямування (наприклад, надання першої медичної допомоги при травмах (VII клас),

- відомості, які безпосередньо пов’язані з практичним виконанням фізичних вправ

- відомості з організації і методики проведення самостійних занять фізичними вправами (наприклад, щоденник самоконтролю (V клас), самострахування при виконанні вправ (VII клас), правила самостійного виконання швидкісних і силових вправ, правила медичного самоконтролю (VII клас) та ін.).

Ефективність методики формування знань на уроках фізичної культури визначається дотриманням таких правил:

- оволодіння руховою дією повинно починатись з формування знань про сутність рухового завдання і шляхи його вирішення;

- обсяг і зміст теоретичних відомостей залежить від віку учнів, їх попередньої теоретичної і практичної підготовленості, а також інтелектуального розвитку;

- учні краще засвоюють теоретичний матеріал, якщо при вивченні певних видів рухів ґрунтуються на знаннях з математики, фізики, біології і т.д.;

- особливістю засвоєння теоретичних відомостей є те, що джерелом знань служить не тільки інформація вчителя, але й сама рухова діяльність учнів. На основі м’язових відчуттів, аналізу результатів виконання фізичних вправ, учень пізнає закономірності рухів, отримує уявлення про вплив конкретних видів вправ на розвиток фізичних якостей, удосконалення функцій різних систем організму, переконуються у власних рухових можливостях і значенні занять особисто для себе. Ефективність засвоєння теоретичного матеріалу залежить від оптимального вибору форм і методів його викладання;

- основною формою повідомлення теоретичних знань є усний виклад. Найбільш успішно застосовується розповідь, бесіда, опис, пояснення, а також поєднання цих засобів із засобами наочної демонстрації.

Виховання фізичних якостей є обов’язковою умовою кожного уроку. Хоча їх розвиток невіддільний від усього процесу навчання (завдяки дії «методу паралельного впливу»), тим не менше, згідно змісту і завдань уроку, необхідно включати в нього і спеціальні вправи, що найбільш активно впливають на ту чи іншу фізичну якість. На уроках з комплексним змістом навчального матеріалу вправи для спрямованого впливу на фізичні якості виконуються у такій послідовності: підготовча частина уроку - прудкість, спритність; основна - сила, витривалість; заключна - гнучкість. На уроках з предметним змістом послідовність виконання спеціальних вправ залежить від характеру навчального матеріалу. Витривалість, наприклад, краще розвивати на уроках, де використовується біг на довгі дистанції, сила і гнучкість - при застосуванні гімнастичних вправ, спритність - у спортивних і рухливих іграх.

**Заключна частина уроку** (зона тимчасової втрати працездатності). Її тривалість 3-5 хв. За цей час необхідно забезпечити спрямоване поступове зниження функціональної активності організму. Міра відновлюваної спрямованості заключної частини уроку залежить від тих функціональних зрушень, які мали місце в основній частині уроку. Разом з тим, треба пам’ятати, що використання тут засобів, що прискорюють відновні процеси, не повинно зводити нанівець той позитивний ефект заняття, завдяки якому досягаються позитивні зміни в стані учнів.

У заключній частині, як правило, застосовують стройові і порядкові вправи, дихальні вправи, вправи на розслаблення, вправи на увагу та інші вправи, що не пов’язані з інтенсивними навантаженнями. У кінці уроку учитель коротко підводить підсумки, оцінює дисципліну, загальні успіхи і недоліки, повідомляє або нагадує про домашні завдання.

Завдання додому можна давати усьому класові, групам учнів і окремим учням по ходу уроку. Зміст домашніх завдань складають вправи, що спрямовані на розвиток основних рухових якостей і повторення нескладних елементів техніки рухів. Зміст завдання додому повинен бути доступним і не пов’язаним з небезпекою травматизму і перенавантаження.

**2.3 Вивчення окремих елементів волейболу**

Сутність гри у волейбол полягає в тому, що вона проводиться між двома командами по 6 чоловік кожна, на площадці прямокутної форми довжиною 18 і шириною 9 м, розділеною сіткою на дві половини). Гравці однієї команди, передаючи руками один одному м'яч, прагнуть третім торканням (ударом або передачею) направити його через сітку так, щоб він упав на стороні суперника або щоб у відповідних діях суперник припустився помилки.

Для початкового підготування юних волейболістів рекомендується гра міні-волейбол, що подібний звичайній грі у волейбол, але з деякими особливостями проведення.

Техніка гри волейболістів складається з техніки нападу (переміщення, подачі, передачі, нападаючі удари) і техніки захисту (переміщення, приймання м'яча з подачі і нападаючого удару, блокування). Існують різні способи виконання кожного прийому. Чим вищі та різноманітніші уміння і навики волейболіста, тим більші і його тактичні можливості у вирішенні різноманітних ігрових завдань.

Особливе місце серед технічних прийомів займають стойки і переміщення. За достатньо високого загального рівня гри у волейбольній партій кожному спортсмену практично безперервно доводиться рухатися кроком, стрибком, бігом на місці. Щоб бути готовим до ефективних дій волейболісти набирають оптимального положення тіла - ігрової стойки.

Підвищену функціональну готовність, необхідність якої обумовлюється характером гри, забезпечує так звана динамічна стойка з рухами невисокої амплітуди на місці. Передача - основний технічний прийом, що його виконують двома та однією рукою. Розрізняють верхні та нижні передачі. Атакуючими, як правило, є верхні передачі.

Основою правильного виконання передачі є своєчасне переміщення до м'яча і прийняття відповідної ігрової стойки.

Виконуючи верхню передачу м'яча двома руками, волейболіст з основної стойки приймає таке положення - ноги зігнуті в колінах, одна нога спереду, тулуб тримається майже вертикально, руки зігнуті в ліктях, кисті на рівні обличчя й трохи відведені назад, пальці рівномірно розставлені і напружені. Далі відбувається погоджене розгинання ніг, тулуба й рук, м'ячеві надається поступальний рух вгору-вперед.

Передачі здійснюють у таких напрямках - вперед, над собою, назад і в сторони. Для виконання передачі над собою і назад гравець, піднімаючи руки над головою займає положення.

На кінцевому етапі передачі над собою тулуб і руки надирають майже строго вертикального положення. Передачі бувають короткі (у межах однієї зони), середні (із зони 2 в зону 3) і довгі (із зони 2 в зону 4). Розрізняють передачі низькі (заввишки до одного метра), середні (до 2 метрів) і високі (понад 2 метри). Під час виконання високих і довгих передач робота ніг більш активна.

Подача - це способи введення м'яча в гру. В сучасному волейболі подачу використовують як ефективний засіб атаки, з допомогою якого суперникові ускладнюють підготовку тактичних комбінацій у нападі, а іноді здобувають очко. Подачі бувають: нижні (прямі і бокові) і верхні (прямі і бокові).

Розрізняють силові, націлені і планеруючі подачі. Варіантність застосування подач підвищує ефективність атаки за рахунок швидкості м'яча, що летить (силова подача), точності (націлена подача), зміни траєкторії польоту (планеруюча подача).

Нижня пряма подача. Гравець стає на місце подачі у вихідному положенні - ноги ледь зігнуті в колінах, ліва трохи попереду, тулуб незначно нахилений вперед. М'яч на долоні лівої руки, зігнутої в ліктьовому суглобі, навпроти правиці. Випрямляючи праву ногу, виконують мах правою рукою вниз-вперед і б'ють по м'ячу знизу-ззаду, спрямовуючи його вперед-вгору. Точка удару - на рівні пояса.

Верхня пряма подача. Гравець стає обличчям до сітки, однією ногою - на півкроку вперед. Лівою рукою підкидає перед собою м'яч на висоту до півтора метра, правою - замахується вгору-назад, прогинаючи тулуб і переносячи масу тіла на праву ногу, яку згинає в коліні. Удар виконують майже одночасно з руками, ніг і тулуба. Випрямляється правиця і б'є по м'ячу. За вихідним положенням тотожна а за структурою рухів подібна до описаної подачі так звана націлена.

Єдність технічної та тактичної підготовки досягається вдосконаленням техніки прийому в рамках тактичних дій і багаторазового виконання тактичних дій з підвищенням інтенсивності, що допомагає у вдосконаленні техніки.

Ефект інтеграцій цих видів підготовки досягається під дією трьох вправ: перший - виконання прийомів гри в рамках тактичних дій; другий - поступовість виконання різних тактичних дій; третій - переключання в тактичних діях різного характеру. Для всіх типів вправ характерна тривалість їх виконання

За час існування волейболу було доведено, що бездоганна техніка або тактика не може зрівнятися з техніко-тактичними діями команди.

*Вправи, що використовуються у техніко-тактичній підготовці*:

1. Перша передача в зону 3 з наступною передачею для нападаючого удару в зону 4.

2. Перша передача в зону 2 з наступною передачею для нападаючого удару в зону3.

3. Перша передача для нападаючого удару із зони 2 в зону 3 з ударом, відкидка в зону 2, де і виконується нападаючий удар.

4. Перша передача спрямована в зону 3 із зони 2 - відкидка за голову для завершення нападаючого удару.

5. Перша передача із зони 6 в зону 4 - гравець зони 4 виконує напалаючий удар.

6. Перша передача спрямована гравцеві в зону 3 із зони 1 - відкидка за голову для завершення атаки гравцем зони 4.

7. « Напад - Захист». Команда в ігровому розташуванні. Гравець зони 1 готовий виконати подачу. На другій стороні майданчика нападники, кожен з м'ячем в руках, стоять в зонах 4, 3 та 2, пасуючий - в зоні 2. Після подачі гравці виконують зміну місць на передній і задній лініях, перелаштовуються на захисні дії за раніше домовленим тактичним планом. Як тільки м'яч перелетів після подачі сітку, нападники виконують почергово нападаючі удари із зони 4, 3, 2. Після цього команда виконує зміну місць і все повторюється.

8. Виконання почергово вивчених прийомів гри і їх способів в різних позиціях.

9. Виконання прийомів в рамках тактичних дій. Основну увагу звертають на техніку, але зберігають і структуру тактичних дій. Всі дії раніше обумовлені.

10. Переключення у виконання прийомів нападу, захисту, нападу, захисту: передача - прийом, подача - прийом, нападаючий удар - блокування.

11. При зміні гравців передньої і задньої лінії гравець задньої лінії виходить вперед раніше. В момент подачі гравці передньої лінії відступають назад. Таким чином гравці задньої лінії знаходяться попереду. Такий варіант зміни місць потребує від всіх гравців особливої уважності, технічного прийому м'яча після подачі, тому що їх залишилося практично четверо.

Розглянемо техніку навчання подачі у волейболі на прикладі уроку фізкультури.

*Мета:* навчити основ техніки нижньої прямої подачі (дівчата) та верхньої прямої подачі (хлопці); вдосконалити техніку передачі волейбольного м'яча згори

двома руками; сприяти розвитку швидкісно-силових та силових якостей; виховувати дисциплінованість, упевненість у своїх силах, уміння працювати у колективі.

*Місце проведення:* спортивний зал.

*Інвентар:* волейбольна сітка, волейбольні м'ячі, гімнастичні мати, секундомір.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ | Зміст уроку | Дозування | | Організаційно-методичні вказівки | |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | |
| І. Підготовча частина (9 хв) | | | | |  |
| 1 | Шикування у шеренгу | 0,5 хв | |  | |
| 2 | Повідомлення завдань уроку | 0.5 хв | |  | |
| 3 | Повороти та крокування на місці | 1 хв | | Стежити за чіткістю виконання | |
| 4 | Вправи у русі:  •різновиди ходьби;  •рівномірний біг;  • біг приставними кроками правим та лівим плечем уперед;  •біг схресними кроками;  •спиною вперед | 3 хв | | Виконуються в обхід по залу  Виконувати у високій стійці волейболіста | |
|  |
|  |
| 5 | Комплекс сгрибкових вправ:  •стрибки у кроці;  •на одній нозі;  •вистрибування вздовж волейбольної сітки;  •із повного присіду («жабки») | 4хв  10-12 стрибків | | Виконувати по діагоналі майданчика | |
| 6 | Загальнорозвивальні вправи в русі:  •В.п. - руки перед грудьми у замок, колові рухи кистями;  •В.п. - руки в сторони, малі кола всередину та назовні;  • В.п. - руки вгору, 2 кола вперед, 2 назад;  • В.п. - руки за головою, повороти тулуба вліво-вправо |  | | Виконуються під час поверненні у вихідне положення для виконання стрибкових вправ.  Руки рівні.  Тулуб рівний | |
| **II. Основна частина (33 хв)** | | | | | |
| 1 | Перешикування із колони по одному у колону по чотири. пояснення завдань у кожному відділенні | 0.5 хв | |  | |
| 2 | Перехід для роботи по відділеннях  / *відділення* - виконання нижньої прямої подачі (дівчата або верхньої прямої подачі (хлопці).  Послідовність навчання:  -прийняти вихідне положення для виконання подачі;  -підкидання і ловіння м'яча у положенні подачі;  -імітація подачі;  -виконання подачі.  // *відділення* - передачі м'яча у парах через сітку із переміщенням уздовж сітки.  *III відділення* - передачі м'яча вгорі двома руками у парах (трійках).  *IVвідділення* - колове тренування:  1 станція - піднімання тулуба в сід із положення лежачина спині; | 0,5 хв  8 хв  8 хв  8 хв  8 хв | | За командою учителя, за направляючим учнем.  Здійснюється під контролем учителя.  Звернути увагу на помилки під час виконання  Звернути увагу на помилки під час виконання  Виконувати на відстані 4-5 м.  0,5 хв - виконання вправи,  1 хв - перехід і відпочинок. Контроль  за роботою здійснює відповідальний учень або тимчасово звільнений від навантажень | |
|  | 2 станція - піднімання тулуба із положення лежачи на животі;  3станція - присідання на двох ногах;  4станція - згинання рук в упорі лежачи від підлоги(хлопці), від лав (дівчата) |  |  | | |
| **III. Заключна частина (3** хв) | | | | | |
| 1 | Шикування у шеренгу | 0,5 хв |  | | |
| 2 | Ходьба, вправи на відновлення дихання | 1 хв | В обхід по залу | | |
| 3 | Підбиття підсумків уроку | 0,5 хв | Відзначити кращих учнів з техніки виконання подачі та найкращу групу учнів | | |
| 4 | Домашнє завдання:  •імітація подачі;  •силові вправи, які виконувались на уроці | 1 хв |  | | |

**РОЗДІЛ ІІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕНЬ**

**3.1 Організація досліджень**

З метою вирішення вищепоставлених завдань було організовано проведення уроків фізичного виховання в 5-7 класах Річицької загальноосвітньої школи Зарічненського району Рівненської області. Уроки волейболу проводились у спортивному залі. Тривалість занять складала 40 хвилин.. Основну увагубуло приділено раціональному використанню часу на виконання поставлених завдань.

Для якісного проведення уроків фізичної ми ретельно готуватись до кожного уроку. Підготовка до уроків починали ще заздалегідь, коли складали плани , виходячи з вимог програми і враховуючи наявну матеріальну базу й інвентар для використання на уроках, а також стан фізичної підготовленості і розвитку учнів. Потім, керуючись планом та програмою з фізичної культури, розпочинали складання плану або конспект уроку, в якому коротко і точно визначали педагогічні завдання, а також засоби та методи розв’язання їх. Розпочинаючи урок, учитель повинен добре знати не тільки його структуру, а й зміст програми, засоби й методи реалізації педагогічних завдань, а також враховувати стан здоров'я і фізичний розвиток дітей, їхні анатомо-фізіологічні, психологічні та індивідуальні особливості, рівень фізичної підготовленості. Крім того, враховували клімато-географічні і метеорологічні, санітарні і матеріально-технічні умови проведення уроків.

Виховання позитивних моральних та вольових рис характеру учнів - тривалий процес протягом усього періоду навчання учня і здійснюється всім педагогічним колективом. Важливо, щоб учитель, плануючи уроки, визначив основні завдання виховання, які випливають із змісту навчального матеріалу і вимог програми, та форми і методи реалізації їх.

Сформулювати ці завдання у плані уроку можна, на-приклад, таким чином: «Сприяти вихованню рішучості і сміливості під час виконання певних вправ і проведення рухливих ігор».

Готуючись до проведення уроку, повинен ми намагались передбачати заходи щодо запобігання травматизму учнів Перед початком уроку перевіряли форму учнів, спортивний одяг і взуття, які мають бути акуратно підігнані і відповідати існуючим нормам.

Основними причинами травм є порушення правил методики навчання і організації занять, відсутність дисципліни на уроці, недбала підготовка місця занять, несправний спортивний інвентар, погано організоване страхування і допомога. Саме тому значну увагу ми приділяли дисципліні на уроці, щоб учні чітко виконувати всі вимоги вчителя, пов’язані з методикою навчання і організацією класу. Порушення вказівок учителя, спроба виконати вправу поспіхом після команди або розпорядження про її закінчення, виконання вправ на непридатних і неперевірених приладах, без матів, без страхування й розминки, виконання складних вправ без достатнього засвоєння їх можуть призвести до травм.

Важливо правильно розмістити прилади в залі, ставлячи їх на достатній відстані від стін і один від одного. Не можна ставити прилади так, щоб вправи доводилося виконувати обличчям до сліпучого світла. Учні повинні добре бачити прилад і місце зіскоку. Мати треба укладати впритул, щоб між ними не було порожнього місця. Учителеві треба також знайомити, учнів з навичками сприятиме запобіганню нещасних випадків, а й допоможе зрозуміти основи техніки рухів, що вивчаються, і прискорити процес формування рухових навичок.

Навчання грі у волейбол умовно можна розділити на 3 етапи:

І етап - головна увага надається розвитку спеціальних якостей, необхідних для реалізації тактичних дій у грі - швидкості складних реакцій, швидкості окремих рухів та дій, орієнтування, швидкості переміщень, спостережливості, перемикання з одних дій на інші (основу тренування складають виконання завдань у відповідь на зорові та слухові сигнали).

ІІ етап - формування тактичних умінь у процесі навчання технічним прийомам (виконання вправ за завданням, за сигналом, на точність).

III етап - навчання індивідуальним тактичним діям за допомогою вправ з тактики (зміст вправ зводиться до того, щоб створювати умови, при яких гравці повинні вибирати дії в залежності від напрямку та траєкторії польоту м'яча, від дій нападаючих гравців або захисників тощо).

Ми застосовували різні способи організації діяльності учнів на уроках

* фронтальний (одночасне виконання учнями вправ);
* потоковий (виконання учнями вправи по черзі один за одним);
* змінний (учнів поділяють на зміни, які по черзі виконують вправи);
* груповий (передбачає розподіл учнів класу на групи, кожна з яких займається окремою вправою);
* індивідуальний (застосовується при виконанні учнями вправ на оцінку, при складанні навчальних нормативів);
* колове тренування (характеризується тим, що учні невеликими групами виконують певну кількість різних вправ послідовно, переходячи «по колу» від одного спеціально підготовленого місця для виконання певної вправи до іншого).

Всі урочні форми занять волейболом в школі можна класифікувати за їх спрямованістю i можливістю рішення педагогічних завдань на: навчальні, тренувальні, комплексні, контрольні.

Навчальні уроки переважно спрямовані на засвоєння техніки виконання вправ, виявлення помилок під час виконання вправ та їх усунення. Широко використовуються прийоми страхування, самострахування, взаємонавчання, активізація учнів, повідомлення теоретичних відомостей.

Тренувальні уроки проводяться з метою удосконалення вивченого матеріалу і розвитку фізичних якостей. Широко використовуються змагальний і ігровий методи.

Комплексні уроки передбачають матеріал з різних розділів програми. Обов’язковим є визначення стержневого матеріалу на певну серію уроків.

Контрольні уроки розв’язують завдання контролю за ходом засвоєння вправ, виховання фізичних якостей, вони мають великий навчальний і тренувальний ефект.

В практиці роботи школи чисто навчальні, контрольні або тренувальні уроки зустрічаються досить рідко. В кожному занятті присутні елементи навчання, контролю i тренування.

Визначено, що логіка навчально–виховного процесу потребує:

1. Послідовного включення учнів у пізнавальну діяльність;

2. Постійного досягнення належного рівня фізичної працездатності;

3. Послідовного вирішення намічених на дане заняття освітніх, оздоровчих i виховних завдань;

4. Забезпечення відповідного післяробочого стану організму, що сприяє успішній діяльності учнів.

В підготовчій частині уроку вирішуються завдання по підвищенню працездатності учнів (фаза впрацьовування). Це досягається за допомогою загальнорозвиваючих вправ, ходьби, стрибків, стройових прийомів, танцювальних кроків та ін. Для підвищення емоційного стану організму учнів і гарного настрою треба частіше застосовувати музичний супровід.

Зміст підготовчої частини уроку повинен бути співставлений з основною діяльністю учнів на уроці. Підбір вправ для цієї частини уроку за змістом i характером фізичних навантажень повинен відповідати особливостям (технічним, фізичним) основних вправ. Для цього в неї включають, окрім вище зазначених засобів, підвідні вправи, які сприяють розучуванню вправ основної частини уроку. Необхідність визначення послідовності вправ викликана явищем “післядії”, тобто позитивного впливу попередньо виконаних вправ на успіх наступних.

Тривалість підготовчої частини – від 7 до 12 хв.

При виконанні комплексу загальнорозвиваючих вправ у підготовчій частині уроку рекомендується зберігати наступний порядок:

- вправи типу потягування;

- вправи для рук i плечового поясу;

- вправи для нiг;

- вправи для тулуба;

- стрибки і дихальні вправи.

Для виконання вправ використовуються різноманітні форми розташування учнів – у розімкнутому і зімкнутому строю, колі (двох, трьох), квадраті, трикутнику, дугами і т. д. Якщо прилади розставлені до початку уроку чи встановлені стаціонарно, учні займають місця довільно, але так, щоби було зручно виконувати вправи, бачити вчителя і не заважати товаришам. В русі у цьому випадку використовують такі переміщення, як змійка, зигзаг, пересування по точках зали.

В основній частині уроку вирішуються завдання по:

* формуванню спеціальних i життєво необхідних знань, умінь i навичок;
* вдосконаленню фізичних i психічних якостей;
* навчанню учнів самостійно займатись фізичними вправами;
* вихованню моральних і естетичних якостей;
* покращанню рівня спортивної майстерності та оволодінню програмним матеріалом.

Таким чином, програмою будь-якого заняття волейболом повинно бути навчання руховим діям i розвиток фізичних якостей. Цікавий підбір вправ i правильне їх чергування багато в чому передбачають успіх уроку.

В цій частині уроку учні виконують вправи, що вимагають від них прояву значних фізичних i вольових зусиль. Тому найбільш складні вправи, що є принципово новим матеріалом, який характеризується діями великої координаційної складності, слід виконувати на самому початку основної частини уроку. А при вдосконаленні їх можна виконувати на фоні втом, тобто в кінці уроку.

При підборі вправ для основної частини уроку слід враховувати явище негативного переносу.

В процесі навчання учнів гімнастичним вправам в основній частині уроку необхідно добитися:

1. Безпосереднього чіткого уявлення учнів про вправу.

2. Доступності вправ кожному учневі.

3. Підвищення якості виконання вправи в кожній наступній спробі.

4. Безпеки виконання вправ.

Заключна частина уроку характеризується поступовим зниженням функціональної активності організму. Чим значніші функціональні зрушення в основній частині уроку, тим більшою мірою його заключна частина повинна мати відновлювальну спрямованість. Збір знарядь, приладів в кінці уроку – це вже само собою заспокоює учнів, сприяє зниженню емоційності. Для заключної частини уроку підбирають легкодоступні вправи: малорухливі ігри, легкий біг, ходьбу, вправи на розслаблення м’язів, танцювальні композиції тощо.

Тривалість заключної частини уроку – 3-5 хв.

**3.2 Методи досліджень**

Розучуючи комплекси загальнорозвиваючих вправ, необхідно використовувати такі вправи, які би відповідали рівню фізичної підготовки учнів, викликали живий інтерес до їх виконання. При розучуванні, наприклад, положень рук, ніг, тулуба i рухів окремими частинами тіла можна використати назви тварин, старатись імітувати їх рухи. На наступних уроках (при закріпленні i вдосконаленні) вводити термінологічні поняття, що характеризують напрямок, спосіб виконання й iн.

Слід також пам’ятати, що багаторазове повторення однієї i тієї ж вправи втомлює дітей, але без цього неможливо сформувати руховий навик з усіма його компонентами (ритм, амплітуда, розподіл м’язових зусиль i ін.). Для успішного навчання учнів загальнорозвиваючі вправи повинні відрізнятися за структурою їх виконання, необхідно змінювати умови виконання, вихідне i кінцеве положення, напрямок рухів i дiй; вчити дітей складати нові варіанти вправ.

Велике значення для ефективного навчання учнів загальнорозвиваючим вправам має правильний вибір методів демонстрації i слова. Експериментально доведено, що найбільший ефект дає таке їх співставлення, при якому вчитель один раз називає i зразу ж показує вправу, а учні виконують її за ним; на другому етапі (закріплення i вдосконалення) учні виконують вправу тільки після її назви. Такий метод не тільки сприяє розвитку i вдосконаленню процесів регуляції рухових актів, але i підвищує розумову активність дітей, збагачує їх словниковий i безпосередньо термiнологічний запас, розвиває логічне мислення, формує вміння складати план рухової дії i діяти згідно цього плану.

На уроках волейболу з успіхом можна використовувати i такий прийом, як співставлення виконання вправ з голосним проговоренням – речитативом.

При проведенні підготовчої частини уроку потрібно добиватись точності i співставлення виконання всіх вправ, а досягається це шляхом правильного вибору способів інформування i проведення загальнорозвиваючих вправ, своєчасного виправлення помилок i ін. В арсеналі дій вчителя наступні способи інформування учнів про вправи:

1. Звичайний спосіб – вчитель називає й одночасно показує вправи повністю;

2. Розчленований спосіб – вчитель показує, називає вправу і її частини, пропонує учням виконувати рухи одночасно з показом.

3. Тільки розповідь – вчитель називає вправу i не показує її;

4. Тільки показ – вчитель показує вправу i не називає її.

Для забезпечення точності й узгодженості виконання вправ вчитель надає допомогу учням, використовуючи при цьому: уточнення, дзеркальний показ, підрахунок.

В залежності від завдань уроку проведення комплексів загальнорозвиваючих вправ можливе трьома способами:

– Роздільний спосіб – паузи, пов’язані з показом i поясненням між окремими вправами комплексу.

* Потоковий спосіб – виконання вправ комплексу без зупинки.
* Роздільно-потоковий спосіб – поєднання роздільного і потокового способів виконання вправ

Для успішного виконання цих вимог вчитель повинен знати i вміти користуватися різними способами інформування учнів про вправи, надавати їм допомогу, оцінити якість виконання вправ, своєчасно підмітити i виправити помилки, застосовувати необхідні заходи для забезпечення безпеки виконання вправ.

До найчастіше використовуваних методів інформування учнів про вправи відносяться: показ, пояснення, унаочнення.

Показ – використовується, як правило, на першому етапі навчання з метою надання учням початкової уяви про вправу.

Використовуючи метод показу, вчитель повинен знати деякі його особливості при навчанні школярів.

Показ повинен бути зразковий і багаторазовий, оскільки діти в більшості випадків не схильні відразу сприймати вправу i від одного показу їм важко осмислити її в цілому. Тому показувати необхідно в різних ракурсах, при необхідності міняти положення, темп виконання i, якщо можна, фіксувати окремі положення.

Показ повинен здійснюватися безпосередньо перед виконанням учнями вправи. Якщо між показом i виконанням допускається довга пауза, то увага дітей переключається на сторонні об’єкти. Показувати вправу може не тільки вчитель, але й учень, який виконує вправу найкраще. Такий прийом вселяє решті дітей впевненість в доступності вправи, активізує їх рухову діяльність i прискорює процес оволодіння руховими діями.

Пояснення. На всіх етапах навчання показ повинен супроводжуватись словесним поясненням. Необхідно говорити як i чому потрібно робити так, а не про те, що робити. При цьому слід пам’ятати, що у дітей шкільного віку малий не тільки об’єм рухових вмінь i навиків, але і словниковий запас. Тому пояснення, розповідь, вказівки i команди повинні бути лаконічні, доступні i зрозумілі.

Унаочнення – передбачає використання в процесі уроку навчальних карток, плакатів, схем, малюнків, кінограм, відео- та аудіоприладів, комп’ютерної техніки та ін.

Оригінальним і доцільним з методичної точки зору може бути використання в заключній частині уроку проходження всього класу з піснею, що значно дисциплінує учнів і сприяє відновленню ритму дихання після значних фізичних навантажень основної частини, а також формуванню в учнів веселого, життєрадісного настрою i підвищує бажання відвідувати уроки волейболу.

**РОЗДІЛ ІV. ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДІВ ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ ВОЛЕЙБОЛУ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ**

Під змістом уроку фізичної культури в загальному i волейболу зокрема розуміють систему спеціально підібраних фізичних вправ у відповідності до вирішення поставлених завдань. Але детальний аналіз показав, що важливим у процесі досягнення позитивного результату є, з однієї сторони підготовленість та професійна компетентність вчителя, а з другої – діяльність самих учнiв. Обидвi сторони тісно взаємопов’язані i взаємообумовлені.

Діяльність учнів, наприклад, виражається в слуханні вчителя, спостереженні i виконанні показаного ним, осмисленні сприйнятого, самостійному пошуку раціональних способів виконання вправи, що вивчається, організації самоконтролю i самооцінки, колективному обговоренні питань, що виникли, з педагогом і товаришами, регулюванні емоційних проявів i багато в чому іншому.

Кожна конкретна дія окремого учня на уроці i класу в цілому викликається відповідною дією вчителя, що зводиться до визначення для окремих учнів i класу в цілому конкретних навчальних завдань і до створення сприятливих умов для їх виконання. Окрім цього, вчитель спостерігає за діяльністю учнів, оцінює i корегує їх дії, дозує навантаження, тобто управляє процесом навчання через налагодження взаємовідносин між дітьми i ним самим.

Спільно з загальними засадами фізичного виховання школярів вчителю фізичної культури необхідно знати i систематично вирішувати ті завдання, що стоять перед кожним розділом програми, – з урахуванням вікових особливостей учнів. Це дозволить йому більш ефективно здійснювати процес навчання конкретним руховим діям, не допускати шаблонів у проведенні уроків.

Урок фізичної культури з базовим матеріалом волейболу вирішує наступні завдання:

1. формування навичок самостійного заняття фізичними вправами, розвитку фізичних якостей, профілактики травматизму.

2. Навчитися правильно дихати і вміти узгоджувати рухи з диханням.

3. Формування знань щодо функціональної спрямованості фізичних вправ, проведення активного відпочинку.

4. Формування навиків i умінь самостійно використовувати засоби волейболу в позаурочний час.

5. Розвиток сили, швидкості, сприьтності.

6. Розвиток інтересу в учнів i вироблення звички до різних форм занять волейболом.

Вирішальним у підготовці і проведенні уроку є визначення взаємопов’язаної послідовності дій педагога й учня при розв’язанні конкретного педагогічного завдання, застосування способів виконання вправ, методів і методичних прийомів, що використовуються залежно від типу уроку.

## Засоби уроків волейболу та їх призначення

В розділі “Волейбол” використовуються такі засоби:

- Стройові вправи – побудова шеренги, колони, кола; виконання стройових команд і прийомів, перебудова строю й елементи фігурного марширування.

Включення в уроки волейболу стройових вправ сприяє навчанню дітей організованості й узгодженості колективних дій, формуванню постави i т.д.

- Загальнорозвиваючі вправи без предметів включають в себе основні положення i рухи рук, ніг, тулуба, голови. До них відносяться: основна стійка, стійка ноги нарiзно; основнi положення прямих рук, положення зігнутих рук; положення ніг; нахили тулуба вперед, назад в сторону, повороти тулуба i голови направо i наліво; нахили голови вперед, назад, вліво, вправо; стрибки на обох i на одній нозі.

Загальнорозвиваючі вправи сприяють загальному фізичному розвитку школярів i мають велике загальноосвітнє значення .Вони незамінні при навчанні дітей правильному диханню i формуванню правильної постави. Можуть бути використані як профілактичні, так i коригуючі вправи.

- Загальнорозвиваючі вправи з предметами: з великими i малими м’ячами, гiмнастичною палицею, обручем, скакалкою, лавою. Вправи з предметами сприяють розвитку координації рухів, навчають правильно й економно розподіляти м’язову силу, розвивають рухливість в суглобах i ін.

- Акробатичні вправи: сприяють розвитку сили, швидкості, сміливості, рішучості, привчають орієнтуватись в просторі, покращують функції вестибулярного апарату. Вони є хорошим засобом для оволодіння більш складними вправами, а також допомагають швидше оволодіти навиками в багатьох видах спорту.

**ВИСНОВКИ**

Об’єктом дослідження даної роботи був урок волейболу в загальноосвітній школі, як основна форма організації навчально-виховного процесу . Урок волейболу є складовою частиною фізичного виховання. Фізичне виховання є головним напрямком впровадження фізичної культури.

Аналіз літературних джерел довів, що на різних етапах тренування волейболістів поряд з іншими якостями, техніко-тактична підготовка є однією з основних. Проводячи уроки волейболу в загальноосвітній школі вчителеві необхідно на це звертати особливу увагу. Враховуючи те що учні 5-7 класів тільки починають освоєння елементів гри у волейбол, перехід до вивчення та удосконалення більш складних прийомів та елементів гри необхідно робити після засвоєння простіших елементів.

Для ігрової діяльності у волейболі характерними є швидко змінюючі умови боротьби на майданчику, що знаходяться під невпинним контролем суперника, який в свою чергу намагається зруйнувати захист опонентів, а в нападі нав'язати свій план гри і здобути перемогу. Кожен волейболіст має враховувати розташування гравців на майданчику (своїх і команди суперника), місцезнаходження м'яча, передбачати дії партнерів і вгадувати задумки суперника, швидко реагувати на зміни ігрових ситуацій . В умовах шкільного уроку фізичної культури вчитель повинен звертати на це увагу самих учнів.

Важливу роль у волейболі має технічна підготовка спортсмена, яка включає комплекс прийомів, за допомогою яких ведеться гра. Техніка гри має такі елементи: вихідні положення, подачі, передачі, нападаючі удари і блокування.

Однією із сторін фізичного виховання є навчання. У фізичному вихованні навчання характеризується як організований процес передачі і засвоєння систем спеціальних знань і рухових дій, спрямованих на фізичне і психічне вдосконалення людини.

Результатом навчання у фізичному вихованні є фізична освіта. Вона полягає в придбанні спеціальних систематизованих знань, рухових умінь і навичок, а також способів самостійного пізнання закономірностей рухової діяльності та вмінь використовувати їх у повсякденному житті.

Головною формою організації занять з волейболу у школі є урок. Урок охоплює усі складові навчального процесу: методи і засоби, етапи засвоєння, їх послідовність та різноманітність поєднань. Урок фізичного виховання тривалістю 45 або 90 хвилин проводять у залі, на відкритих майданчиках чи футбольному полі. Учитель створює на уроці оптимальні умови для здійснення процесу фізичного розвитку. Заняття в спортивній секції школи також мають урочну форму.

Побудувати урок правильно і педагогічно грамотно - це, насамперед, раціонально використати відведений на нього час. Організація уроку повинна починатися ще до заняття і включати дотримання порядку в місцях переодягання, підготовку інвентарю, виконання черговими своїх обов'язків, тобто формування попередніх умов. Гарна підготовка до уроку забезпечує високий рівень його проведення, створює позитивний емоційний фон, сприяє інтенсивній і плідній роботі. Регулярні заняття волейболом привчають дітей до дисциплінованості впевненості в своїх силах, дають можливість самовиразитися , привчають до колективізму і дружби, взаємовиручки. Виховують як фізичні (силу, швидкість, витривалість, стрибучість тощо) так і психічні (впевненість, наполегливість, рішучість, здатність швидко приймати правильне рішення). Таким чином комплексне застосування всіх видів фузкультурно-оздоровчої роботи (урок волейболу, урок фізичної культури, різні секційні заняття з різних видів спорту) позитивно впливають на динаміку розумової працездатності дітей.

Таким чином, учитель на уроках фізичної культури має необмежені можливості впливу на становлення особистості учнів, виховуючи в них не лише специфічні для занять фізичними вправами якості, але й формуючи загальну культуру, інтелігентність, доброзичливість, милосердя, національні почуття та інші цінні людські якості.

Урок волейболу в загальноосвітній школі повною мірою реалізовує навчальні, виховні та розвивальні цілі курсу фізичного виховання.

Можна навести десятки вимог, яких треба дотримуватись у процесі підготовки і проведення уроків. Більшість з них була розглянута нами в ході характеристики уроку і його частин. Тому назвемо лише загальні вимоги або цілі їх групи, щоби створити уявлення про ті функції, які виконує урок у цілісній системі занять фізичними вправами.

1. Учитель повинен забезпечити високий оздоровчий та виховний ефект кожного уроку через зв'язок предмета з життям своїх учнів (сьогодні й у майбутньому). Тому для сучасного уроку характерне комплексне планування і вирішення завдань щодо формування знань і практичних навичок, виховання моральних якостей особи, розвитку інтелекту, волі, емоцій, фізичних здібностей учнів, їх оздоровлення.

2. Уроки фізичної культури повинні забезпечити безперервність (перманентність) процесу фізичного виховання.

3 Кожен урок повинен бути тісно пов'язаний Із попередніми І наступними, утворюючи систему уроків Вивчаючи новий матеріал, систематично повторюйте І закріплюйте раніше вивчене, готуйтесь до засвоєння наступного

4. Показовим для сучасного уроку є різноманітність діяльності учнів, засобів, методів і прийомів, що використовуються вчителем. Недопустимо будувати заняття за шаблоном, обраним назавжди, яким би ефективним він спочатку не був. Закони адаптації вимагають постійного оновлення засобів, методів, форм організації діяльності учнів, оскільки "старі" не викликають бажаних реакцій, а отже, і функціональних змін. При цьому використовувані на уроці засоби, методи і форми організації діяльності учнів повинні відповідати їх Індивідуальним можливостям

5 Обов'язковою умовою ефективності є досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів протягом усього уроку

6 На кожному уроці треба забезпечити функціонування системи контролю та оцінки знань, умінь і навичок учнів. Вона повинна діяти в кожній його частині і використовуватись для оцінки ходу і підсумків навчання та розвитку фізичних здібностей

Підсумовуючи, зауважимо, що урок- це своєрідний засіб, який використовується нами для задоволення специфічних потреб учнів. Тому завжди борімось доступними нам способами з головними його вадами, які, на жаль, так часто трапляються в реальній практиці навчання - нудьгою і відсутністю віри учнів у свої сили.

Важливе значення мають умови проведення уроків (навчально-матеріальні, гігієнічні, естетичні та морально-психологічні).

Згадані вимоги випливають із принципів побудови процесу фізичного виховання і є обов'язковими для реалізації.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Волейбол: учебник для высших учебных завидений физической культуры/ Беляев А.А., Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Карполь Н.В. - М. «СпортАкадемПресс». 2002. -368 с.
2. О.О. Борисов. Основи теорії методики викладання волейболу і футболу/Борисов О.О.-К.: вид-во ПП «Люскар», 2004. -664 с.
3. А. Г. Айриянц. Волейбол / Айриянц А. Г. - М: ФиС, 1976. - 158 с.
4. В.А. Голомазов Волейбол в школе/ Голомазов В.А.,- М: 1976. -110 с.
5. Галіздра А. Волейбол. Правила змагань. – Рівне, 2001.
6. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастенства/Жележняк Ю.Д., Портнов Ю.Д., Савин В.П.. -: 2004. - 400 с.
7. Волейбол для начинающих/ Ахметов Э. К.. - Минск: Полымя, 1985. - 80с.
8. М. С.Бриль. Волейбол /Бриль М. С.. -М.: ФиС, 1981. - 136 с.
9. Вайцеховский С.М. Книга тренера. - М.: ФиС, 1971. - 194 с.
10. Волейбол. Справочник. - М.: ФиС, 1984. -124 с.
11. Волейбол в школе/ Голомазов В.А. Ковалев В.Д. Мельников А.Г.. - М.: ФиС, 1985.- 125 с.
12. А.Д. Демчишин. Волейбол - гра для всіх /Демчишин А.Д. . - К.: „Здоров'я", 1986. - 83 с.
13. Специальная физподготовка волейболистов /Демчишин А. Д., Мозола Р. С., Панишко Ю. М.. - М.: „Радянська школа". 1992. - 83 с.
14. А.Н. Ейнгорн .500 упражнений волейболиста /Ейнгорн А.Н.. - М.: ФиС, 1959.- 208 с.
15. Ю.Д. Железняк. К мастерству в волейболе/ Железняк Ю.Д.. - М : ФиС, 1983.- 224 с.
16. Ю.Д. Железняк. Волейбол в школе/ Железняк Ю.Д, Слупский Л.Н.. - М.: ФиС, 1989. - 76 с.
17. Подготовка юных волейболистов /Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. - М: ФиС, 1967. - 102 с.
18. Методические рекомендации по моделированию учебно- тренировочного процесса юных волейболистов /Затворнецкий Ю.Г., Федюшин В.П., Хапко В.Е.. - М.: ФиС, 1978. - 68 с.
19. А.В. Ивойлов. Волейбол/ Ивойлов А.В.. - Минск: «Высшая школа», 1985. - 200 с.
20. Оптимизация тренировочного процесса волейболистов: методические рекомендации/ Касаткин А.Н., Максименко Г.Н., Короп М.Ю. -М.: ФиС 1984.-144 с.
21. Ю.Н. Клещев. Волейбол/ Клещев Ю.Н.. - М.: ФиС, 1983. - 94 с.
22. Ю.Н. Клещев. Волейбол/ Клещев Ю.Н., Айриянц А.Г.-М. : ФиС, 1983.- 270 с.
23. Клещев Ю,Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист», - М.:ФиС, 1979.
24. Ковалев В.Д. «Спортивные игры», - М.: «Просвещение», 1988.
25. А.Н. Лапутин. Обучение спортивным движениям /Лапутин А.Н.. - К.: „Здоров'я", 1986.-214 с.
26. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей.- Львів: Штабар, 1997.- 207 с.
27. Линець М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров’я, працездатність.- Львів, 1993.- 131 с.
28. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн. для институтов физ. культуры - М.: ФиС, 1991.- 543 с.
29. Мейксон Г.Б., Шаулин Е.Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре.- М., 1986.
30. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших класах: Учебное пособие.- К.: Рад. школа, 1989.-128 с.
31. Определение физической подготовленности школьников /Под. ред. Б.В.Сермеева.- М.: Педагогика, 1973.- 104 с.
32. Петров В.А. Примерные обучающие программы // Физическая культура в школе.- 1983.- № 10.- С. 28-29.
33. Петров В.А. Примерные обучающие программы //Физическая культура в школе.- 1983.- № 10.- С. 28-29.
34. Рухливі і спортивні ігри в школі. - Київ, “Освіта”, 1992.- 98с.
35. Спортивна енциклопедія. – М., 2000. – 367с.
36. Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. Обучение в спорте.- М.: ФиС, 1993.- С. 181.
37. М.П. Перельман. Специальная физподготовка волейболистов/ Перельман М.П.. - М.: ФиС, 1969.-134 с.
38. Н.Н. Пермяков. Направленность тренировочных действий в волейболе/ Пермяков Н.Н.. - М.: «Высшая школа», 1989. - 116 с.
39. М.П. Пименов. Волейбол. Специальные упражнения/ Пименов М.П.. - К.: 1993. -192 с.
40. В.Н. Платонов. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте /Платонов В.Н. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 544 с.
41. В.М. Платонов Фізична підготовка спортсмена/ Булатова М.М. . - К.: Олімпійська література, 1995.- 342 с.
42. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів.- Львів: ЛОНМІО, 1996.- 232 с.
43. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання.- Тернопіль: Збруч, 2000.- 183 с.
44. Фидлер М. «Волейбол», - М.:ФиС, 1972.
45. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов», - Мн., 1976.
46. Фурманов А.Г. «Волейбол», - М.:ФиС, 1983.
47. Фурманов А.Г. «Студенческий волейбол», - Мн.:Выш.школа, 1983.
48. Фурманов А.Г. «Играй в мини-волейбол», - М.: «Советский спорт»,
49. Здоров’я та фізична культура// №2, 2009, №36, 2006
50. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура» 5-12 класи. – К., Перун, 2005

**ДОДАТКИ**

**Нижня пряма подача**

Тут удар по м’ячу наносять нижче осі плечового суглоба, коли гравець стоїть лицем (прямо) до сітки. Підкидує м’яч на висоту до 0,5 м вперед над головою. Замах виконують назад и трохи вверх в площині, перпендикулярною опорі. Удар виконують маховим рухом правої руки ззаду-вниз-вперед на рівні пояса и наносять по м’ячу знизу-ззаду. Після удару руку витягують в напрямку подачі і потім фіксують в такому положенні.

**Нижня бокова подача.** Удар по м’ячу наносять нижче осі плечового суглобу, стоячи боком до сітки. Існує два способи виконання цієї подачі. В звичайному варіанті замах роблять в напрямку вниз-назад в площині, наклонной в опоре приблизно під кутом 45. Праве плече при цьому відводять назад и опускають.

**Верхня пряма подача.** Удар по м ячу наносять вище осі плечового суглоба, стоячи лицем до сітки (прямо). М’яч підкидають майже над головою і трохи вперед на висоту до 1,5 м. Замах виконують вверх-назад, руку піднімают и отводять зігнутою в лікті за голову. Кут згинання в ліктьовому суглобі (плече - передпліччя) не повинен бути менше 90. одночасно с замахом прогинаються в грудному и поперековомк відділах, праве плече відводять назад.

**Верхня бокова подача.** Удар по м’ячу наносять вище осі плечового суглобу, стоячи боком до сітки. Підкидають м’яч на висоту до 1,5 м так, щоб він знаходився майхе над головою. Замах виконують вниз-назад, значно опускаючи праве плече и згинаючи праву ногу при перенесенні ваги тіла назад. В ударному русі правую махом виносять по дузі ззаду-вверх; при цьому праве плече піднімають вверх, залишаючи ліве в тому ж положенні.