

**Міністерство освіти і науки України**  
**Херсонський державний університет**  
Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра олімпійського та професійного спорту

**ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД У НАВЧАННІ  
ТА ВИХОВАННІ УЧНІВ 7-Х КЛАСІВ НА УРОКАХ  
ВОЛЕЙБОЛУ**

**Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконав: студентка IV курсу  
спеціальності  
014 Середня освіта (фізична культура)  
Освітньо-професійної програми  
«Середня освіта (фізична культура)»  
Коваленко Анастасія Володимирівна

Керівник к. п. н., доцент Шалар О.Г.

Рецензент к. п. н., доцент Коваль В.Ю.

**Херсон – 2020 рік**

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1. ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА .....	6
1.1.        Сучасні підходи в організації уроків волейболу в школі .....	6
1.2.        Методи та засоби навчання й виховання на уроках волейболу .....	8
1.3.        Організація індивідуального підходу на уроках волейболу в школі	14
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	19
2.1.        Організація дослідження .....	19
2.2.        Методика визначення техніки волейболу учнів 7-х класів .....	20
2.3.        Методика оцінки фізичних якостей .....	23
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	28
3.1.        Ефективність засвоєння техніки волейболу учнями 7-х класів .....	28
3.1.        Фізична підготовленість учнів .....	30
ВИСНОВКИ.....	32
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....	34
ДОДАТКИ.....	39

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Значущою частиною нашого навколишнього середовища є людина. Варто звернути увагу на виховання особистості, всебічного розвитку її здатностей, покращення індивідуальних якостей, що входить в основні проблеми нашого суспільства. Так можемо зауважити, що кожна особа індивідуальна сама по собі, тому слід звертати на це увагу при її навчанні. Індивідуальний підхід до дитини має велике значення, так як будь-який вплив вчителя на учня проходить через його індивідуальні особливості, через його внутрішній стан, без чого не можливо гармонійно виховати особу.

Про необхідність здійснення індивідуального підходу до фізичного виховання зазначається в працях П. Ф. Лесгафта, 1951; Д. В. Хухлаєвої, 1984; І. В. Бочинського, 1991; А. М. Лящука, 1999; Т. Ю. Круцевич, 2001; О. Д. Дубогай, 2005; В. Г. Ареф'єва, 2007; Е. С. Вільчковського, 2007; І. В. Іваній, 2010 та ін.

Отже, одним із головних завдань навчально-виховного процесу постає створення умов для оптимального розвитку дитини з урахуванням її індивідуальних особливостей, пошук ефективних методів диференціації навчання й виховання. Розв'язання цієї проблеми через пошук доцільних форм, засобів і методів роботи дасть змогу здійснювати оптимальний вплив на індивідуальний розвиток дитини та сприятиме збереженню її психічного й фізичного здоров'я.

У загальноосвітній школі однією із частин навчально-виховного процесу є фізичне виховання, а його формою є урок. Нині на уроці фізичного виховання йде пошук різноманітних підходів, які б прищеплювали учням інтерес до занять та введення зовсім нових технологій у систему фізичного виховання.

На уроках фізичного виховання кожен учень повинен мати змогу виражати себе, у цьому зацікавленні не тільки діти, а й учитель, який проводить урок. За допомогою використання індивідуального підходу на уроках фізичного виховання маємо змогу досягти ліпшого результату в освітніх, оздоровчих та виховних завданнях. Однією із основних тем на уроках фізичного виховання є модуль з волейболу на якому ми можемо досконаліше розглянути індивідуальний підхід.

**Об'єкт дослідження** - фізичне виховання школярів.

**Предмет дослідження** - індивідуальний підхід у навчанні та вихованні учнів на уроках фізкультури.

**Мета дослідження** - розробити методику організації індивідуального підходу у навчанні та вихованні учнів 7-х класів на уроках волейболу.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити сучасні підходи у організації уроків волейболу в школі
2. Визначити методи та засоби навчання та виховання на уроках волейболу.
3. Виявити ефективність методики індивідуального підходу на уроках волейболу з учнями 7-х класів.

**Методи дослідження.** В даній роботі було використано емпіричні, теоретико-емпіричні, теоретичні методи дослідження, а саме методи спостереження та вимірювання, аналізу літературних джерел, аналізу документальних матеріалів; системний підхід, узагальнення і конкретизація.

**Практичне значення.** В дипломній роботі досліджено індивідуальний підхід у вихованні та навчанні учнів 7-х класів на уроках волейболу. Також проведено аналіз методик оцінювання техніки волейболу та фізичних навичок. Отримані в ході роботи результати дозволять значно підвищити якість фізичного виховання підлітків як на уроках волейболу,

так і фізичної культури в цілому. Отримані результати доцільно використовувати під час вивчення дисциплін «Спортивні ігри з методикою викладання» (волейбол) та «Спортивна спеціалізація з методикою викладання» (волейбол).

**Структура роботи.** Структура дипломної роботи обумовлена її метою та завданням, і складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків. Обсяг виконаної роботи складає 44 сторінки.

## РОЗДІЛ 1

### ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

#### 1.1. Сучасні підходи в організації уроків волейболу в школі

Урок фізичного виховання є головною формою яка гарантує повідомлення необхідного рівня знань, навичок та умінь які передбаченні навчальною програмою. Уроки фізичного виховання разом з іншими уроками та позашкільною роботою забезпечують всесторонній розвиток школяра. Різницею уроків фізичного виховання від інших є рухова активність учнів, адже це провідна частина уроку [3, с. 12].

Сучасний урок – це урок, на якому сформовані умови не тільки для виконання фізичних вправ та ігор, а й для інтелектуального, соціального, морального становлення індивідуальності учня, що дає змогу досягнути високих результатів за визначеними раніше метою та завданням урок.

Характерна структура уроку поділяється на три частини , а саме підготовча основна і заключна. У кожній із частин уроку існують свої педагогічні завдання, тобто у підготовчій частині треба підготувати учнів до майбутньої роботи, в основній частині вирішуються провідні завдання, а саме освітні (вивчення або закріплення навчального матеріалу), виховні (навчити дітей працювати у командах, духовно розвивати учнів та виховання любові до праці) та оздоровче завдання (зміцнення та збереження здоров'я учнів, формування правильної постави, удосконалення будови тілі).

Але на сучасних уроках фізичного виховання ця структура уроку не завжди спрацьовує у позитивну сторону, тому що організм дітей не встигає відновлюватися після навантаження, також учні морально не налаштовуються на наступний урок. Тому слід вчителям фізичного

виховання на це звернути увагу та додатково додати до заключної частини уроку трохи часу на більш досконале відновлення організму учнів. У заключній частині слід не тільки підводити підсумок уроку та повідомлення домашнього завдання, але й виконання малоінтенсивних вправ на відновлення серцево-судинної та дихальної систем. Після виконання таких вправ учні швидше відновляться, заспокоюються та налаштуються на майбутню інтелектуальну працю [8, с. 6].

Організовуючи урок з волейболу слід дотримуватись характеристик сучасного уроку:

- На сучасному уроці слід викоринити нудьгу, страх та злість від безсилля. Тобто якомога детально підбирати методи та засоби для виконання завдань уроку. Щоб кожному учню це було підсилу та більш застосовувати групові методи виконання того чи іншого завдання, щоб учні мали змогу допомагати одне одному.
- На сучасному уроці всі учні повинні бути зацікавленими, щоб співпрацювали одне з одним та довіряли не тільки вчителю, а й своєму партнеру. Для виконання цієї особливості слід поділяти учнів таким чином, щоб у кожній парі або команді був учень який займається волейболом або більш правильно виконував вправу, таким чином учень має змогу довіритися своєму напарнику.
- На уроці є місце кожному учню, так як сучасний урок – запорука його успіху в майбутньому. На уроці повинні бути задіяні всі учні, навіть діти, які мають спеціальну медичну групу. Таким дітям слід розробити індивідуальні картки де зазначено вправи та їх кількість повторень, але обов'язково від наглядом вчителя, або задіяти цих дітей як своїх помічників [27, с. 68].

Сучасні підходи до організації уроків волейболу в школі

- Використання комп'ютерних та інформаційних технологій навчання. Адже використовуючи комп'ютерні технології можна показувати виконання вправ на моніторі так на цьому учні будуть

більше часу зосереджені та зацікавлені. Таке застосування інноваційних технологій не тільки більш сучасне та нове для учнів а й полегшує роботу вчителю.

- Проведення сюжетно-рольових уроків
- Впровадження в систему уроку методики самоконтролю за власним станом здоров'я. Учні вимірюють самостійно свій пульс на зазначених проміжках часу протягом уроку та вивішують свої результати почергово на дошці, після чого можна зробити висновки як швидко відновлюється організм після навантаження.
- Медико-педагогічний контроль. Вчитель повинен контролювати дітей не тільки стосовно виконання завдань чи поведінки на уроці а й зі сторони втомлюваності учнів на уроці.
- Використання нестандартних вправ для розвитку спеціальної швидкості реакції, стрибучості чи спритності.
- Застосування незвичайного інвентарю для проведення заняття.

Отже, сучасний урок волейболу для учнів характеризується цілковитою новизною та незвичайністю, застосування зовсім нестандартних для звичайного уроку вправ. Учні повинні якомога більше співпрацювати та бути зацікавленими на уроці. Тому можна інколи робити зовсім не стандартні уроки, де учень сам навчає своїх однолітків нової та незвичайної вправи.

Якщо учні будуть зацікавлені на уроках у них буде бажання в майбутньому займатися фізичними вправами не тільки на уроках, а й у повсякденному житті, тобто відвідування спортивних гуртків або до самостійних занять фізичною культурою.

## **1.2. Методи та засоби навчання й виховання на уроках волейболу**

Здійснення принципів фізичного виховання втілюється застосуванням різних методів та методичних прийомів.



Методи - це способи взаємодії вчителя та учнів, які сконцентровані на вирішенні основних навчально-виховних завдань [38, с. 44].

Методичні прийоми - це шляхи втілення методів у певних випадках і умовах фізичного виховання.

Для ліпшого засвоєння учнем теоретичних знань, рухових вмінь та техніки гри у волейбол вчителі застосовують різноманітні методи навчання, а саме:

1. Словесні
  - 1.1. Розповідь
  - 1.2. Пояснення
  - 1.3. Бесіда
2. Наочні
  - 2.1. Ілюстрація
  - 2.2. Демонстрація
  - 2.3. Спостереження
3. Практичні
  - 3.1. Навчання рухових дій
  - 3.2. Удосконалення та закріплення рухових дій
  - 3.3. Тренування

Застосовуючи всі ці методи вчитель має змогу швидко та якісно навчити дітей на уроках фізичного виховання спеціальним вправам та технічним діям, які застосовуються у грі [40, с. 92].

На початку вивчення модулю “ Волейбол” вчитель більш застосовує словесні методи та метод наочності, але слід звернути увагу на те, щоб застосовувати ці методи доцільніше разом, так як діти швидше будуть сприймати інформацію не тільки слухаючи, а й спостерігаючи за виконанням тієї чи іншої вправи . Тобто на початку розучування слід не тільки розповідати про вправи та їх техніку, а й паралельно показувати на ілюстраціях, або самому показувати вправу та відразу звертати увагу на її правильне виконання. Таким чином, ми зможемо звернути увагу дітей на

більший проміжок часу. Але для полегшення своєї роботи вчитель може заохочити до показу вправи учня, який раніше мав змогу займатися в секції та на його прикладі розповідати про правильність виконання вправи, та на майбутнє зацікавити учнів до занять не тільки на уроках фізичного виховання, але й на секційних заняттях.

Після пояснення та показу вправ можемо переходити до наступного методу, а саме до практичного методу (Табл.1.1)

*Таблиця 1.1*

**Система практичних методів фізичного виховання**

<b>Практичний метод</b>		
Навчання рухових дій	Удосконалення та закріплення рухових дій	Тренування
Загалом (в цілому)	Ігровий	Безперервний
По частинах	Змагальний	Інтервальний (повторний)
Метод підвідних вправ		Комбінований

На практиці фізичного виховання використовують три підходи до навчання вправ: загалом, по частинах з подальшим об'єднанням частин та методом підвідних вправ.

**Метод вивчення вправи в цілому** практикується на всіх проміжках розучування та передбачає багатократне виконання вправи як це зазначено в освітніх задачах уроку. Але на початковій фазі розучування цей метод може використовуватися тільки в тому випадку, якщо діти добре підготовлені та мають значний багаж знань про цю вправу або якщо вона відносно не складна [31, с. 56].

Ми можемо виокремити позитивний бік цього методу та негативний. Позитивним є те, що виконання вправи цілісно допомагає ставленню міцних умовно-рефлекторних зв'язків синхронно на всі рухові дії. А недоліком цілісності є те, що дитина не завжди може одночасно вирішувати чимало рухових завдань, тобто фокусувати увагу учня на всі деталі техніки.

Таким чином, при цілісному вивченні вправи треба знижувати не тільки темпи її виконання, а й ступінь зусиль таким чином учень зможе зберегти структуру рухової дії та контроль за нею. Після того як учні добре почнуть виконувати вправу маємо змогу змінювати швидкість та зусилля на її здійсненні.

**Метод навчання вправи по частинах** зводиться до того, що складну рухову дію розділяють на рівна за складністю частини, розучують їх окремо, а далі поєднують їх в цілісну вправу. Такий метод забезпечує полегшення в розучуванні вправи на початковому етапі. Як і в цілісному методі можемо виокремити позитивні та негативні риси вивчення вправи по частинах.

Позитивною стороною цього методу є те, що діти мають змогу сконцентрувати свою увагу на окремі рухові дії. Таким чином зменшується кількість рухових завдань, які повинні виконувати діти одночасно, через те маємо змогу скоротити час навчання, зробити кожний урок більш зусереджений на окремій частині вправи таким чином заняття буде більш мотивованим таким чином успіх учнів буде зростати швидше та якісніше, а це приводить до їх зацікавленості до уроку. Але при всіх позитивних наслідках все ж таки є й негативні [9, с. 34].

Негативною рисою розучування вправи по частинам є те, що у дітей дуже швидко формуються роз'єднанні рефлекторні зв'язки на окремі рухи. Таким чином слід звертати увагу на те, що розучування наступного етапу (цілісного) повинен бути своєчасним, тому що не своєчасне поєднання окремих частин вправи між собою може скласти труднощі для учнів.

При вивченні вправ в цілому та з використанням методу розучування по частинах на уроках використовують ще підвідні вправи як допоміжний метод. Вони використовуються для ліпшого засвоєння складної вправи, розучування простих умовно-рефлекторних зв'язків, які згодом завдяки своїй схожості з основною вправою, допомагають засвоїти цілісний руховий акт.

Підвідні вправи мають бути під силу обраному контингенту учнів та мати закінчену форму. Велика різноманітність підвідних вправ дає змогу вчителям фізичного виховання забезпечити більш різноманітний руховий досвід для дітей таким чином урок автоматично стає більш цікавим, а сам процес вивчення матеріалу - ефективнішим.

#### **Метод вдосконалення та закріплення рухових дій.**

Найбільш ефективні методи вдосконалення та закріплення рухових навичок дітей це ігровий та змагальний методи.

“Виховати людину успішно можна тільки відповідними методами, що за привабливістю приховують саме виховання і навчання” (Ю. Старосольський). **Одним із провідних таких методів є ігровий.** Ігри використовують як засіб фізичного виховання та як метод організації учнівського колективу. Через ігровий метод діти швидше входять у світ знань та навчання, а на тлі позитивних емоцій починає вивчати навіть ті вправи які раніше були не цікаві, через це у дітей з'являється колективізм та співпрацювання одне з одним. На фоні гри діти радіють за виконання раніше вивчених складних фізичних вправ, які забрали чимало сил.

Приймаючи участь у ігровій сфері вчитель зможе зменшити відстань між собою та учнями, спостерігаючи за дітьми швидше зможе зробити висновки що до індивідуальних здібностей учнів їх інтересів та їх індивідуальні якості (за Платоном) [14, с. 125].

#### **Змагальному методу притаманний більш суперницьких характер.**

Такий метод дуже схожий на ігровий, але є дуже важлива відмінність, ігровий метод використовується зі сюжетною структурою, а

змагальний метод більш непередбачуваний план дій, де учні зосереджені на перемогу.

Для прикладу можемо вирішити таке педагогічне завдання – вдосконалення стрибучості учнів з використанням ігрового та змагального методу.

Ігровий метод – гра “На вибування”. За певні проміжку часу учні виконують серії стрибків під сіткою (імітація блокування) - у кого менше всього стрибків, той і вибуває. Переможцем вважається той учень, який протягом всього часу виконав найбільшу кількість “блокувань”.

Змагальний метод – учні виконують імітацію блокування за визначеним проміжком часу – якомога більшу кількість вистрибувань.

При використанні цих методів вчитель має змогу виховувати в учнів почуття колективізму, наполегливості, витримки, ініціативи та відчуття конкуренції, коли учні повинні досягати гарного результату за певних умов. Але використовуючи ці методи слід зауважити на тому, що негативний прояв у поведінці дітей та погане ставлення одне до одного, то на їх виховання буде нанесено непоправимої шкоди.

**Метод тренування** використовують для вдосконалення всіх фізичних якостей, які вивчалися раніше. Але використовуючи цей метод слід зауважити на тому яке завдання поставлено на уроці з волейболу, треба враховувати проміжки часу між навантаженням та відпочинком, напруженням м’язів та їх розслабленням та чергування рухової активності учнів та їх відпочинком.

### **Засоби навчання на уроках волейболу.**

Основними засобами для навчання волейболу на уроках фізичного виховання є фізичні вправи. Так як різноманіття вправ дуже велике, то їх застосовують зокрема для вирішення завдань, які ставляться вчителем на кожному етапі розучування гри у волейбол. Тому можна поділити вправи на дві групи: основні та тренувальні.

За допомогою тренувальних вправ вчитель полегшує та прискорює та прискорює оволодіння основними навичками, які характерні для гри у волейбол. Такі вправи поділяються на спеціальні та загально-розвиваючі.

Загально-розвиваючі вправи використовують на всіх уроках фізичного виховання, так як вони розвивають основні фізичні якості та вдосконалюють рухові вміння та навички, які застосовує кожен учень у повсякденному житті. Такі вправи застосовують учні протягом всього уроку, в підготовчій частині це вправи, які готують організм учнів для подальшої роботи, в основній - це підвідні вправи, а в заключній частині уроку ці вправи застосовують для відновлення учнів після фізичного навантаження [12, с. 16].

Спеціальні вправи поділяють на підготовчі, які в свою чергу розвивають спеціальні фізичні якості, які необхідні для гри у волейбол, і підвідні вправи, які направлені на оволодіння технічними прийомами, що застосовуються у грі.

Прикладом підвідних вправ є імітації технічних дій, але їх виконують без м'яча.

### **1.3. Організація індивідуального підходу на уроках волейболу в школі**

Специфіка волейболу частково розкривається в самі назві “волей” – в польоті, “бол” – м'яч. Одним із важливих завдань гри є виявлення траєкторії та швидкості польоту м'яча та вміння своєчасно «вийти під м'яч», тобто прийняти правильне вихідне положення для прийому, нападаючого удару чи блокування. Вміння швидко вирішити ці задачі розвиваються спеціальними вправами.

Основну ланку займають швидкість і сила в їх взаємодії. Велике значення має відчуття простору при виконанні специфічних дій, як подача м'яча та нападаючих ударів. Провідною для волейболу якістю є складність та швидкість вирішення рухових задач у ігрових моментах.

Таким чином, можемо сказати, що учні на уроках волейболу повинні навчитися узгоджувати свої рухи з напрямком та швидкістю польоту м'яча, щоб своєчасно вийти до нього, розвинути спеціальні фізичні якості та швидкість складних реакцій, зорової орієнтації і тактичного мислення.

Індивідуальний підхід не завжди характеризується в проведенні окремого заняття з учнем. Цей метод використовує взаємний зв'язок усіх способів організації роботи учнів на уроці фронтального, групового та індивідуального. Індивідуальний підхід до учнів на сучасному уроці фізичного виховання - це провідний принцип. Його змістом є виявлення особливостей учнів та розробка методів навчання та виховання під силу кожній дитині на уроці [28, с. 9].

При організації індивідуального підходу обов'язковою умовою є те, що вчитель якомога більше уваги приділяє до роботи кожного учня. Як це зробити, щоб не поділяти учнів лише на групу хлопців і дівчат?

Розподіл учнів за станом здоров'я, фізичним розвитком психологічним та руховою підготовленістю дає змогу розробити індивідуальний підхід специфічний для волейболу. Тобто зробити диференціацію учнів. Крім того, слід звертати увагу на особливості характерні для учнів середнього шкільного віку. Приріст хлопчиків починаючи з 13 років та до 15-17 досягає найвищих показників, а у дівчат цей процес починається на два три роки раніше відповідно закінчується теж раніше. Характерною ознакою цього віку є зміцнення м'язово-скелетної системи, фізична сила зростає. Помітно не рівномірно відбувається розвиток серця та судинної системи до маси тіла, тому кров постачається не у потрібній кількості до різних ділянок тіла. Що до психологічного стану учнів, то гальмівні процеси стають досконалішими, але водночас вони надміру збудливі, а їх поведінка не стійка та не завжди керована.

Індивідуальний підхід до кожного учня – одна із відповідальних сторін роботи вчителя фізичного виховання.

Організовуючи індивідуальний підхід на уроках волейболу слід використовувати такі прийоми:

1. Урахування індивідуальних особливостей школярів
  - Стать
  - Вік
  - Данні медичного огляду
  - Фізичні особливості
  - Показники фізичної підготовленості
2. Організація учнів
  - Розділ дітей на групи
  - Призначення фізичного навантаження та його дозування
  - Організація учнів
3. Поштовх дітей до самостійної діяльності
  - Призначення керівників груп
  - Розробка індивідуальних карточок для кожної групи

Таким чином учнів можна розподілити на три групи.

Група “ сильних” – така група складається з учнів, які за станом здоров'я відносяться до основної медичної групи, мають високий рівень фізичної підготовки. Основною вимогою до таких учнів є то, що вони повинні постійно підвищувати рівень фізичного навантаження.

Друга група – учні основної медичної групи, але середнього рівня фізичної підготовленості. Вимоги ті ж самі, що і у першої групи.

Третя група складається із учнів, які мають основну або підготовчу медичну групу та мають низький рівень фізичної підготовленості. Для таких дітей вправи підбираються більш детально, які будуть легкі, направлені на координацію рухів, не матимуть в собі інтенсивних зусиль та будуть виконуватися в середньому або повільному темпі. Але вправи на гнучкість учням цієї групи залишаються з такою ж самою кількістю повторень, що і учням другої групи, а при більш складних вправах зменшується лише кількість повторень приблизно на 5-15 %.



Для здійснення самостійної роботи першої (сильної) групи вчитель вибирає собі помічника, який допомагає йому в реалізації роботи. При здійсненні такого підходу дуже важливе значення мають карточки, на яких розписані вправи кількість повторень та темп їх виконання. Таким чином, вчитель має змогу більше часу приділити індивідуальній роботі з учнями інших груп [28, с. 11].

Отже, можемо викорінити особливості індивідуального підходу:

- Здійснення індивідуального підходу потребує вивчення особистості учня та виявлення його індивідуальних особливостей;
- Індивідуальний підхід до учнів повинен забезпечити приріст показників всіх школярів, а не тільки тих дітей які відстають від розвитку всіх інших;
- Особливе значення має вибір форми організації дітей на уроках;
- Розподіл учнів по групах на уроках фізичної культури цілеспрямовано проводити з урахуванням їх фізичної підготовленості;
- Індивідуалізація методики навчання на уроках фізичного виховання повинна передбачати: формування доступних умов для виконання вправ з урахуванням особливостей розвитку рухових якостей, методичну послідовність розучування навчального матеріалу у відповідності з рівнем підготовленості кожної групи.

**Розподіл по групах.** Розподіл учнів по групах завжди проводиться з урахуванням їх фізичної підготовленості, а також з врахуванням успішності в окремому виді спорту. Це дозволяє планувати методику вивчення всіх груп приділяючи увагу кожному учню. Але такий розподіл може не задовольнити учнів. Тому, щоб вони не втратили інтерес до уроку в групі повинен бути обов'язково лідер, за яким би слідували інші діти цієї групи.

Також в спортивних іграх та естафетах групи слід цілеспрямовано робити змішаними, таким чином кожен учасник групи буде вносити свій вклад для перемоги. Тоді більш слабкі діти будуть намагатися досягнути більш високих результатів [24, с. 137].

### **Висновки до першого розділу.**

Проведення уроку з організацією індивідуального підходу забезпечує підвищення працездатності учнів зниження негативних емоцій від навчання в групах. Працюючи в групах учні засвоюють швидше навчальний матеріал та в них формуються більш досконалі фізичні якості, які необхідні не тільки на уроках волейболу, а й застосовуються в повсякденному житті.

Отже, можемо зробити висновки, що застосовуючи такий метод вчитель досягає якіснішого виконання завдань, які були поставлені на уроці, а діти, взаємодіючи одне з одним, стають більш дружелюбними та звикають до командної роботи. Такий метод добре впливає не тільки на фізичний стан організму учнів, а й на психологічний, діти стають більш зацікавленими до уроку та активнішими.

## РОЗДІЛ 2

### ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Організація дослідження

Дослідження було проведено на базі Херсонської спеціалізованої школи I-III ступенів № 30 протягом 2019-2020 року навчання.

На уроках фізичного виховання модуль «Волейбол» діти починають вивчати з 5-го класу та мають змогу його вибрати самостійно для навчання. На базі школи працюють вчителі фізичного виховання, які є фахівцями спеціалізації волейбол. Кожного навчального року вони проводять контроль за тим, як діти розвиваються протягом модуля та як засвоюють технічні дії притаманні для гри у волейбол. На базі школи працює спортивна секція дитячої спортивної школи відділення «Волейбол», де діти мають змогу закріплювати та вдосконалювати рухові навички та технічні елементи волейболу. Тому збірна школи завжди показує високі результати на змаганнях з волейболу та пляжного волейболу. Школа має добру матеріально-технічну базу для проведення модуля волейбол, таким чином учні мають змогу працювати в четвірках, трійках та навіть в парах, так як мають достатню кількість м'ячів.

Експеримент було спрямовано на організацію індивідуального підходу до учнів 7-х класів на модулі волейбол та розвиток їх індивідуальних фізичних можливостей.

У дослідженні приймали участь 17 учнів 7-А класу та 17 учнів 7-Г класу.

Для досягнення поставленої мети та розв'язання завдань дипломної роботи нами було проведено дослідження з наступним напрямів:

- Методика визначення техніки волейболу учнів 7-х класів.
- Методика оцінки фізичних якостей
- Методи математичної статистики

## 2.2. Методика визначення техніки волейболу учнів 7-х класів

Згідно програми Фізичного виховання учнів 5-9 класів під час вивчення модулю «Волейбол» у 7-х класів рекомендовано здійснити контроль вивчення техніки передачі м'яча зверху двома руками, прийом м'яча знизу та нижньої прямої подачі.

### Методика оцінювання передачі м'яча зверху.

*Обладнання.* Волейбольний м'яч, відміряна 2-метрова дистанція.

*Проведення тесту.* Вихідне положення – в середній стійці, руки зігнуті в ліктьових суглобах, а кисті рук повинні знаходитися перед обличчям. Пальці розведені, спрямовані в гору, а великі та вказівні повинні сформувувати наглядний трикутник. Ноги на ширині плечей трохи зігнуті в колінних суглобах, одна попереду іншої, а тулуб учня злегка нахилений вперед. По команді викладача учні мають почати здійснювати передачу м'яча [6, с. 147].

*Результат тесту.* Кількість успішно виконаних передач кожним учнем.

*Загальні вказівки та зауваження.* При виконанні цієї передачі слід звернути увагу, щоб в учнів при прийомі м'яча кисті рук були симетрично розташовані одна до одної. Для точнішої передачі учні повинні узгоджувати роботу ніг та рук (Рис.1)

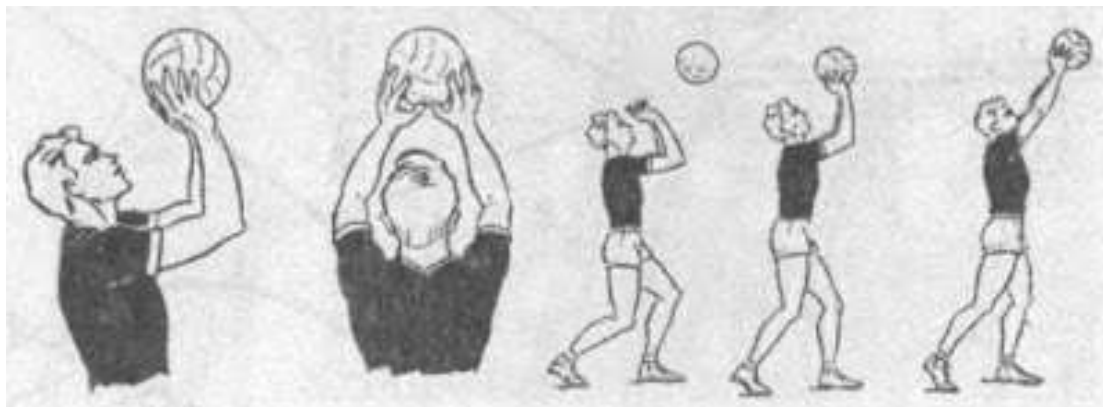


Рис.1 Техніка виконання передачі м'яча зверху

### **Методика оцінювання прийому м'яча знизу**

*Обладнання.* Волейбольний м'яч, відміряна 3-метрова дистанція.

*Проведення тесту.* За командою виклада учні мають почати передачу м'яча один одному, при цьому приймати м'яч виключно знизу. Для цього учень повинен вчасно вийти під м'яч зробивши випад вперед, та виставити руки.

*Результат тесту.* Кількість успішно виконаних передач знизу.

*Загальні вказівки та зауваження.* При виконанні цієї передачі слід звернути увагу на правильне положення кистей рук. Вони повинні бути прямими та напруженими, кисті зімкнуті разом та направлені до низу. М'яч потрібно приймати манжетами рук звертаючи увагу на опускання кистей донизу (це дозволить учням максимально випрямити руки в ліктьових суглобах). При виконанні прийому м'яча знизу слід виконувати супровід м'яча руками та разом з тим випрямляти ноги. Руки повинні знаходитися трохи вище колін та на однаковому рівні. Так як підвищення одного передпліччя над іншим змінить напрям руху м'яча (Рис.2)

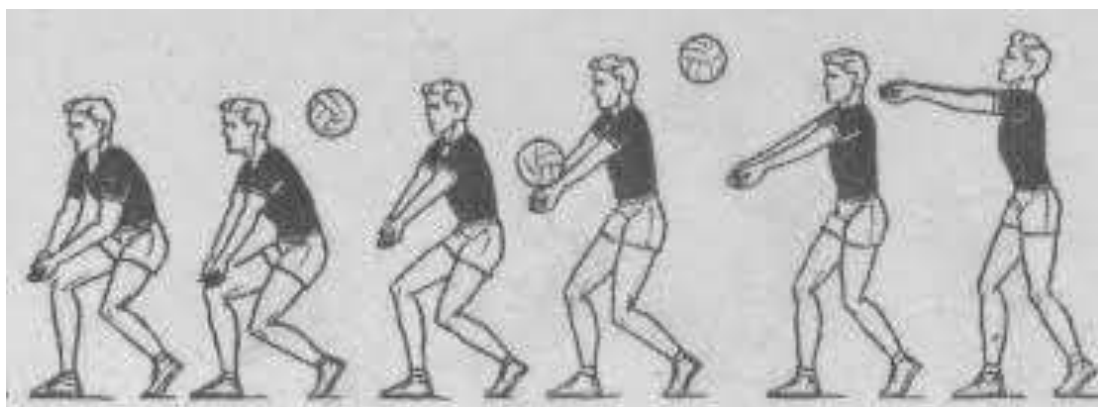


Рис.2 Техніка виконання прийому м'яча знизу

### **Методика оцінювання нижньої прямої подачі.**

*Обладнання.* Волейбольний м'яч, волейбольна сітка.

*Проведення тесту.* За командою викладача учень повинен прийняти стійку, в якій ліва нога стоїть попереду приблизно на крок. При цьому ноги розміщені на ширині плечей та зігнуті в колінах, тулуб трохи нахилений вперед, а ліве плече розміщене попереду правого. Ліва рука повинна бути

зігнутою в ліктьовому суглобі та витягнута вперед таким чином, щоб лікоть був відведений від тіла, а кисть повинна бути на рівні з носком лівої ноги. М'яч повинен бути на долоні лівої руки, а права рука готується до замаху. Центр маси тіла розподілений рівномірно. М'яч потрібно підкинути приблизно на пів метри над головою. Удар м'яча потрібно робити правою рукою при цьому зробивши замах назад та здійснити удар на рівні поясу (Рис.3)

*Результат тесту.* Кількість успішних подач.

*Загальні вказівки та зауваження.* При виконанні тесту учень має обов'язково підкинути м'яч, і тільки після цього здійснити удар.

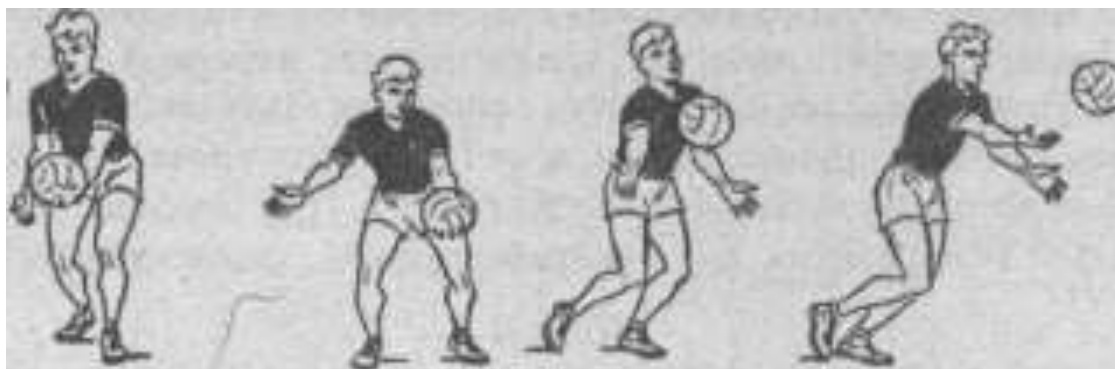


Рис.3 Техніка виконання нижньої прямої подачі

Розглянемо систему оцінювання вище вивчених методик виконання технічних дій, які учні 7-х класів повинні вивчити (Табл.2.1)

Таблиця 2.1

#### Система оцінювання технічних дій

Навчальний норматив		низький	середній	достатній	високий
Передача м'яча двома руками зверху в парах (відстань 2 м)	Хл.	До 3	3	5	6
	Дівч.	До 3	3	4	5
Прийом м'яча	Хл.	До 2	2	3	4

двома руками знизу (відстань 3 м)	Дівч.	0	1	2	3
Нижня пряма подача (6 спроб)	Хл.	1	2	3	4
	Дівч.	0	1	2	3

Список учнів та їх досягнення під час виконання контрольних нормативів наведено в додатках 1 та 2.

Під час проведення тестування учнів 7-х класів з засвоєння технічних дій можемо зробити такі підсумки:

Всі учні добре засвоїли технічні дії, які притаманні для гри у волейбол. Прередачі м'яча зверху та знизу учні здали на високі та достатні рівні, але більша кількість дітей здійснили нижню пряму подачу на середній рівень навчання. Тому слід приділити більшу кількість часу на вдосконалення нижньої прямої подачі.

### **2.3. Методика оцінки фізичних якостей**

Оцінення фізичної підготовленості школярів проводяться на підставі нормативних вправ, які містяться у шкільній програмі 5-9 класів. Але для більш детального аналізу рухових здібностей які притаманні для певного виду спорту доцільніше використовувати спеціальні контрольні нормативи.

#### **Методика оцінювання бігу на 60 м**

*Обладнання.* Секундомір, відміряна дистанція в 60 м, стартовий прапорець, фінішна позначка.

*Проведення тесту.* За командою вчителя «На старт» учні стають біля стартової лінії в положення високого далі, за командою «Увага» учні

дивляться попереду себе та займають нерухоме положення, за командою «Руш» учень починає біг в максимальній швидкості (Рис.4)

*Результат тесту.* Час подолання дистанції з точністю до 0,1 с.

*Загальні вказівки та зауваження.*

- Слід звернути увагу учнів, що біля фінішної лінії не слід збавляти темп, а навпаки пробігати її ще декілька метрів.
- Якщо учень почав свій рух за рано, це вважається «фальш старт», тому він повинен повернутися до стартової лінії та почати все спочатку.
- Вчитель починає відлік часу за командою «Руш», а закінчує коли учень пересікає лінію фінішу.

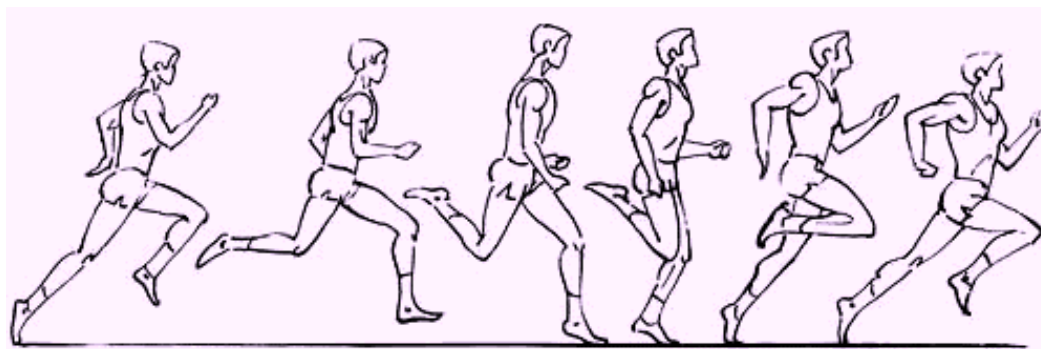


Рис.4 Техніка виконання бігу на 60 м

### **Методика проведення стрибку у довжину з місця**

*Обладнання.* Стартова лінія, рулетка.

*Проведення тесту.* За командою викладача учень повинен стати носками біля лінії, робить замахи руками назад трохи згинаючи ноги в колінних суглобах, далі різко виводить їх вперед та відштовхується ногами від землі. Стрибає якомога далі (Рис.5)

*Результат тесту.* Відстань стрибка з точністю до 1 см.

*Загальні вказівки та зауваження.* При приземленні учень повинен тянутися руками вперед для того, щоб не впасти назад, так як довжину стрибка вимірюють від лінії до ближньої точки доторкання землі. Якщо дитина при виконанні стрибка заступає лінію то цей стрибок не враховується [13, с. 82].



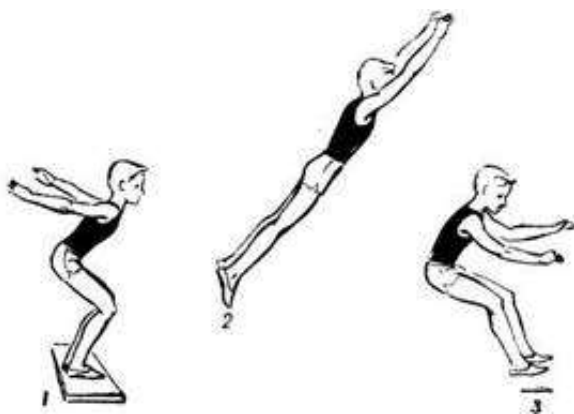


Рис.5 Техніка виконання стрибку в довжину з місця

### Методика проведення човникового бігу

*Обладнання.* Стартова лінія, секундомір, 2 кубики.

*Проведення тесту.* Учень стає перед стартовою лінією за командою «На старт» та займає положення високого старту. За командою «Руш» він починає бігти до лінії 9-ти метрів, бере один із кубиків повертається на старт та кладе його в коло, далі біжить за наступним кубиком та, взявши його, повертається назад та кладе його в коло (Рис.6)

*Результат тесту.* Час подолання дистанції з точністю до 0,1 с.

*Загальні вказівки та зауваження.*

- Відлік часу починається за командою «Руш», а закінчується коли учень покладе останній кубик в коло старту.
- Якщо учень кладе кубик не в межах кола, результат не зараховується.

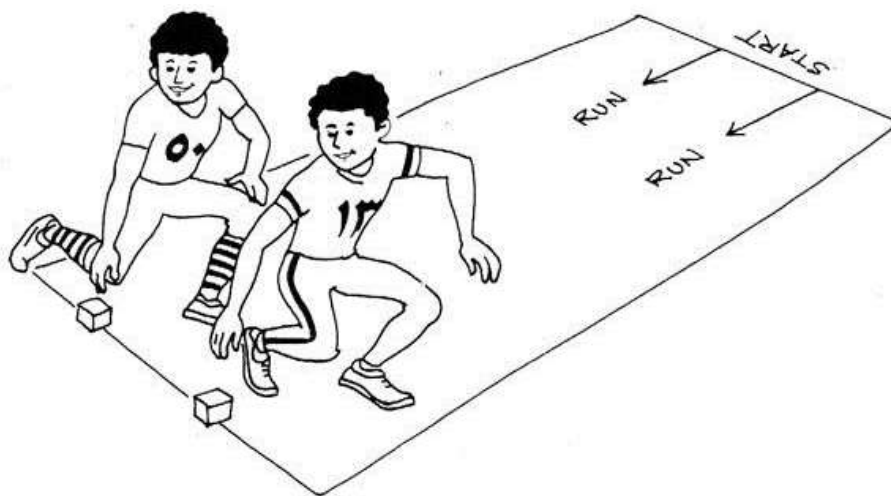


Рис.6 Техніка виконання човникового бігу

### **Методика виконання згинання розгинання рук в упорі лежачи**

*Обладнання.* Спеціальне обладнання не вимагається.

*Проведення тесту.* За командою викладача учень приймає упор лежачи, руки прямі та на ширині плечей, тулуб та ноги повинні утворювати пряму лінію. Кисті рук направленні вперед, а пальці стоп повинні опиратися підлоги. За командою вчителя учень починає згинати та розгинати руки таким чином, щоб кут передпліччя був прямий (Рис.7).

*Результат тесту.* Кількість вірних згинань та розгинань рук.

*Загальні вказівки та зауваження.* Слід звернути увагу, щоб учень не підіймав занадто висок таз, а згинання повинно бути повноцінним до кута 90 градусів.

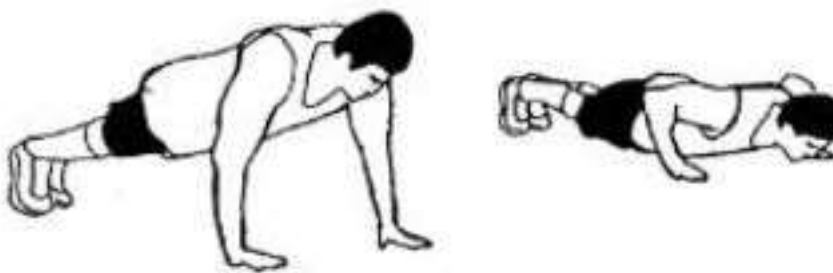


Рис.7 Техніка виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи

### **Методика виконання нахилу тулуба вперед з положення сидячи**

*Обладнання.* Лінія відліку, рулетка.

*Проведення тесту.* Учень сідає на підлогу таким чином, щоб п'яти торкалися лінії відліку. За командою вчителя учень повинен плавно нахилитися вперед та намагається дотянутися кінчиками пальців якомога далі сантиметрової лінії таким чином, щоб ноги не згиналися в колінних суглобах (Рис.8) Таке положення учень повинен затримати на 3-4 секунди.

*Результат тесту.* Відстань з точністю до 0,1 см.

*Загальні вказівки та зауваження.*

- Відстань між п'ятами повинна бути 20-30 см, а ступні розташовані вертикально до підлоги.

- Руки повинні бути розташовані між колінами та долонями до підлоги.

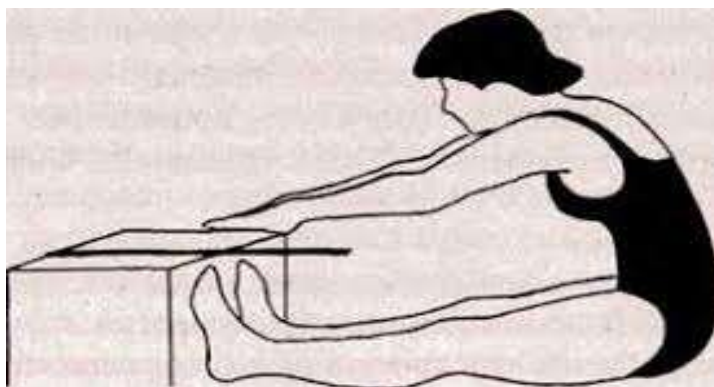


Рис.8 Техніка виконання нахилу тулуба вперед з положення сидячи

За навчальною програмою фізичного виховання 5-9 класів маємо систему оцінювання, що наведена в додатку 3.

Відповідно до цієї системи оцінювання ми проаналізували результати учнів обох досліджуваних класів (додаток 4, додаток 5).

Проаналізувавши результати учнів з вправ легкої атлетики, ми бачимо що 90% учнів справляються на оцінки «Добре» та «Відмінно», що говорить про високу фізичну підготовленість. Також високі результати виявлені у вправі на гнучкість. Я думаю, це зумовлено тим що у 7-му класі в учнів спостерігається стрімкий фізичний розвиток, у них багато енергії та є бажання розвивати свої розумові та фізичні здібності. Це ідеальний час для засвоєння нових знань та навичок.

## РОЗДІЛ 3

### РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 3.1. Ефективність засвоєння техніки волейболу учнями 7-х класів

Проводивши дослідження на уроках фізичного виховання модуль «Волейбол» ми з'ясували як засвоюють навчальний матеріал діти на уроках та чи є це ефективно.

На кожному уроці діти вивчали технічні дії притаманні для гри у волейбол, такі як передачу м'яча двома руками зверху, передачу м'яча знизу та нижню пряму подачу. Для кращого засвоєння вище зазначених технічних дій ми поділили модуль на три частини. У першій частині модуля діти вивчали складну технічну дію як передача м'яча зверху двома руками. Після вивчення цієї дії учні вдосконалювали її в ігрових та змагальних методах навчання де можемо спостерігати за виконанням передачі зверху та наперед прогнозувати рівень досягнення учнів.

У другій частині модуля діти освоювати передачу м'яча знизу. Методом індивідуального підходу учнів розподілили на пари, де один із учнів краще засвоїв технічну дію, а інший гірше. Допмагаючи один одному та прислухаючись до вказівок вчителя діти швидше подолали труднощі, таким чином у дітей з'явилося бажання бути активними і плідно працювати на уроках та бути в ряду кращих та допомагати вчителю.

В третій частині модуля діти вивчили та закріпили нижню пряму подачу. Працювавши в парах та трійках учні швидше засвоїли технічну дію та навчилися взаємодопомозі. Таким чином у дітей розвиваються не тільки фізична підготовленість а й психічний стан, адже працюючи в парах учні стають більш доброзичливими, спокійнішими та сфокусованими на певній вправі.

Наприкінці модуля «Волейбол» учні здали контрольні нормативи для проведення підсумків навчальних досягнень (Табл. 3.1, 3,2).

Таблиця 3.1. Рівень навчальних досягнень учнів 7-А класу (%)

Рівень навчальних досягнень	Передача м'яча двома руками зверху в парах	Прийом м'яча двома руками знизу	Нижня пряма подача
Високий рівень	100	94	35
Достатній рівень		6	41
Середній рівень			24
Низький рівень			

Таблиця 3.2. Рівень навчальних досягнень учнів 7-Г класу (%)

Рівень навчальних досягнень	Передача м'яча двома руками зверху в парах	Прийом м'яча двома руками знизу	Нижня пряма подача
Високий рівень	88	82	6
Достатній рівень	12	18	82
Середній рівень			12
Низький рівень			

Як бачимо, учням обох досліджуваних класів добре даються вправи на передачу м'яча зверху та знизу, однак не дуже добре виходить здійснювати нижню подачу. На мою думку це зумовлено тим, що діти недостатньо багато часу приділяли розвитку техніки подачі м'яча. Окрім того, я вважаю що у цьому віці у дітей ще недостатньо розвинута мускулатура верхньої частини тіла і в них мало сили для здійснення точної нижньої подачі. Але це не є критично, оскільки у 8 та 9 класах це все виправиться.

Отже, при проведенні уроку фізичного виховання модуль «Волейбол» методом індивідуального підходу до учнів 7-х класів маємо гарні результати. Діти швидше та якісніше засвоїли навчальний матеріал та досягли більш високих показників. Ми довели, що проводячи урок методом індивідуального підходу до учнів з урахування їх фізичної підготовленості доцільніше, таким чином у дітей з'являється бажання активніше працювати на уроках та слідувати прикладам тих учнів які мають високий рівень підготовленості.

Адже учні повинні відчувати від результатів своєї плідної роботи тільки радість та відчуття внутрішнього задоволення.

Правильне розрахування фізичного навантаження являється важливою умовою для виховання у школярів впевненості у своїх силах та появою позитивного психологічного настрою який необхідний для досягнення кращих результатів.

### **3.1. Фізична підготовленість учнів**

Фізична підготовленість – це результат фізичної підготовки, що досягається при тренуванні рухових навичок і підвищенні рівня працездатності організму, які потрібні для засвоєння й виконання людиною визначеного виду діяльності.

Рівень фізичної підготовленості можна визначити за допомогою показників активності провідних фізичних якостей: сили, спритності, швидкості, гнучкості та швидкісно-силових.

Для оцінки рівня фізичної підготовленості ми використовували навчальні нормативи, які були представлені навчальною програмою фізичного виховання для шкіл «Фізична культура. 5-9 класи».

Проводячи оцінювання фізичних якостей учнів ми отримали гарні результати (Табл. 3.3)

Таблиця 3.3. Рівень фізичної підготовленості учнів 7-х класів (%)

Рівень фізичної підготовленості учнів 7-А класу					
Рівень фізичної підготовленості учнів	Показники фізичних якостей				
	Швидкість	Гнучкість	Сила	Спритність	Швидкісно-силова
Високий рівень	71	53	59	59	53
Достатній рівень	29	35	41	41	47
Середній рівень					
Низький рівень		12			
Рівень фізичної підготовленості учнів 7-Г класу					
Високий рівень	53	53	82	59	47
Достатній рівень	47	35	18	41	41
Середній рівень		12			12
Низький рівень					

Порівнявши отриманні результати можемо з впевненістю сказати, що учні 7-х класів фізично розвинені дуже добре, але якщо порівняти результати хлопців та дівчат можемо сказати, що хлопці краще фізично розвинені у всіх фізичних показниках окрім гнучкості адже у цьому віці у хлопців досконаліше розвиваються силові та швидкісно-силові фізичні якості, а у дівчат більшою мірою розвивається гнучкість.

## ВИСНОВКИ

Підсумовуючи результати проведеного дослідження під час написання дипломної слід зазначити наступне:

1. Сучасні уроки волейболу мають бути різноплановими, такими які можуть зацікавити учня та замотивувати його до досягнення нових результатів. При цьому викладач у своїй роботі має застосовувати такі методи й прийоми, які формуватимуть в учня знання та практичні навички, виховувати в ньому високі фізичні та моральні якості, розвивати самоконтроль, інтелект, формувати особистість. Також важливим є збереження здоров'я дитини. Адже головна проповідь вчителя не тільки навчити, але й не нашкодити організму дитини.

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

2. Основне завдання індивідуального підходу на уроці – забезпечення максимально-продуктивної роботи кожного учня з урахуванням фізичної підготовленості та психологічного стану дитини. Це допоможе учням досягати найвищих результатів.

Впровадження та використання методу індивідуального підходу дає можливість краще взаємодіяти учителю з учнем, змінюється ставлення до уроків фізичного виховання.

У порівнянні із звичайним уроком фізичного виховання при використанні індивідуального підходу в навчанні є ряд переваг:

- 1) Підвищується інтерес до занять ;
- 2) Підвищується емоційний стан учнів протягом уроку;
- 3) Збільшується активність на уроці;
- 4) Діти прагнуть якомога краще виконати ту чи іншу вправу та стати одним із кращих;
- 5) Зниження негативних емоцій протягом уроку



Таким чином, застосування методу індивідуального підходу має місце не тільки на уроках фізичного виховання, а повинне стати основою - для організації та проведення уроку.

3. Під час написання дипломної роботи, ми з'ясували, що індивідуальний підхід дає дуже хороші результати. Діти швидше та якісніше засвоїли навчальний матеріал та досягли більш високих показників. Ми довели, що проводячи урок методом індивідуального підходу до учнів з урахування їх фізичної підготовленості доцільніше, таким чином у дітей з'являється бажання активніше працювати на уроках та слідувати прикладам тих учнів, які мають високий рівень підготовленості.

Отже, індивідуальний підхід при навчанні дітей 7-х класів на уроках волейболу продемонстрував високі досягнення серед учнів, а також їх задоволення результатами своєї роботи. Тому його обов'язково слід застосовувати у всіх навчальних закладах України.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аверин И.В. Специальная подготовка волейболиста // Спорт в школе. – 2000.– 67 с.
2. Айриянц А.Г. Волейбол: Учебник для физ. ин-тов. Изд. 2-е. – М.: Физкультура и спорт, 1976. –230 с.
3. Арєф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту)/ В.Г. Арєф'єв, Г.А.Єдинак Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. – 2-е вид. – Кам'янець-Подільський: Абетка – НОВА, 2002. – 384 с.
4. Арєф'єв В.Г. Основи та методика фізичного виховання: підручник.- К. Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010.- 268 с.
5. Беляєв А.В. Методика виховання фізических качеств волейболистов: Метод. разраб. для слушателей ФПК и студентов ГЦОЛИФК. – М., 1990 - 74 с.
6. Борисов О.О. Основи теорії методики викладання волейболу і футболу / Борисов О.О.- К.: ПП «Люксар», 2004.- 664 с.
7. Васильчук А.Г. Перспективи використання інноваційних інформаційних технологій з метою оптимізації фізичного виховання в школі /А.Г.Васильчук //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наук. праць під редакцією Єрмакова С.С. – Харків, 2003. – № 9. – С. 21-34.
8. Віхров К.Л. Техніка гри /К.Л.Віхров //Фізичне виховання в школі. – К, 2001. – №1. – С. 5-7.
9. Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей учнів./Л.В.Волков – К.: Радянська школа, 1980. – 102 с.
- 10.Ганонг В. Ф. Фізіологія людини : підручник / Вільям Ф. Ганонг ; пер. з англ. М. Гжегоцький, В. Шевчук, О. Заячківська. – Львів : БаК, 2002. – 784 с.

11. Гільова І. Впровадження інноваційних технологій та їх елементів на уроках фізичної культури / І. Гільова // Фізичне виховання в школі.- 2007. № 3- С. 22-24
12. Гломазов В. А. Волейбол в школі / В. А. Гломазов, В. Д. Ковалев, А.Г. Мельников. – Москва: Просвящение, 1976. – 26 с.
13. Гогін О. В. Легка атлетика: курс лекцій для студ. фак. фіз. виховання пед. навч. закладів / Харківський держ. педагогічний ун-т ім. Г. С. Сковороди.— Х. : ОВС, 2001.— 112 с.
14. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта.— М.: Академия, 2005.— 312 с.
15. Гусєв В., Кравченко Н. Волейбол. Варіативний модуль навчальної програми з фізичної культури для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів // Фізичне виховання в школі. — №5(63), 2009. — С.9—13.
16. Демчишин А. А., Мозола Р. С. Подвижные игры.— К.: Радянська школа, 1985.— 190 с.
17. Демчишин А. Д. Волейбол – гра для всіх / Демчишин А. Д.- К.: «Здоров'я», 2002. – 83 с.
18. Жарков С.С. Волейбол вчера, сегодня и завтра/ С.С. Жарков // Спортивные игры.- 1991.- №6.- С.1-23
19. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – Москва, 1978. – 112 с.
20. Ивойлов А.В. “Волейбол”. Учебное пособие для фак– тетов. физ.восп.пед.институтов. Минск «Высшая школа»,1985. – 234 с.
21. Клещев Ю.Н. Волейбол (Серия Школа тренера) – М.: Физкультура и Спорт, 2005.– 400с.
22. Клещев Ю.Н., Беляев А.И., Фомин Е.В. Волейбол.”Методы, средства развития и контроль за специальной подготовленностью спортсменов”/ Методические рекомендации. ФиС, 1991. – 43 с.

- 23.Ковцун В. І. Розвиток та контроль спеціальної витривалості у юнихволейболістів: Автореф. дис. канд. наук з фізичноговиховання і спорту. – Львів. – 2001. – 19 с.
- 24.Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта: монография / Ж.Л Козина.- Харьков: 2009.-396 с.
- 25.Костюкевич Ю.Д Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб./ В.М. Костюкевич – Вінниця: Планер. 2014.- 616 с.
- 26.Кругляк О. Я. Від гри до здоров'я нації. Рухливі та укр. нар. ігри, естафети на уроках фіз. культури: метод. посіб. / О. Я. Кругляк, Н. П. Кругляк.— Тернопіль: Підручники і посібники, 2000.— 80 с.
- 27.Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : нав. посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
- 28.Митчик О.П. Індивідуалізація фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі: Автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. вих. /О.П.Митчик – Луцьк, 2002. – 24 с.
- 29.Могилевський О.О., Шалар О.Г. Серія уроків волейболу освітньо-рефлекторної спрямованості. 7 клас // Фізичне виховання в школах України. — 2010. — №2(14). — С. 4—13.
- 30.Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи.- Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 2001.- 196 с. – 56 с.
- 31.Сборник статей / Сост. Ю. Н. Клещев. М.: Физкультура и спорт, 1983.- 93 с.
- 32.Фізична культура в школі: методичний посібник /за загальною редакцією С.М. Дятленка.- К.: Література ЛТД, 2011.- 368 с.
- 33.Фізична культура. 7 клас / Ю. В. Васьков. — Х.: Вид-во «Ранок», 2015. — 304 с.
- 34.Фомин Н. А., Вавилов Ю. Н. Физиологические основы двигательной активности.— М.: Физкультура и спорт, 1991.— 224 с.

- 35.Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов.– Минск: МЕТ, 2007.– 329 с.
- 36.Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб.: у 2 ч.— Х.: ОВС, 2004.— Ч. 1.— 416 с.
- 37.Шалар О. Г., Гузар В. М., Решотка Н.О Спортивна підготовка учнів ліцею на заняттях з волейболу Текст / О.Г. Шалар, В.М. Гузар, Н.О. Решотка //Спортивные игры №1 (11) // Научный журнал.- Харьков: ХГАФК, 2019.- 89 с.
- 38.Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів.- Львів: ЛОНМІО, 1996.- 232 с.
- 39.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. Ч.2 – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2007- 248 с.
- 40.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина1.- Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010.- 272 с.
- 41.Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання.- Тернопіль: Збруч, 2000.- 183 с.



**ДОДАТКИ**

Додаток 1	Таблиця 2.3. Список та досягнення під час виконання контрольного нормативу учнів 7-А класу
Додаток 2	Таблиця 2.4. Список та досягнення під час виконання контрольного нормативу учнів 7-Г класу
Додаток 3	Таблиця 2.5. Система оцінювання фізичних якостей учнів 7-х класів
Додаток 4	Таблиця 2.6. Список та оцінки фізичних якостей учнів 7-А класу
Додаток 5	Таблиця 2.7. Список та оцінки фізичних якостей учнів 7-Г класу

## Додаток 1

Таблиця 2.3. Список та досягнення під час виконання контрольного нормативу учнів 7-А класу

Ім'я учня	Передача м'яча двома руками зверху в парах	Оцінка	Прийом м'яча двома руками знизу	Оцінка	Нижня пряма подача	Оцінка
Софія Б.	5	10	3	10	2	8
Даніїл Б.	6	10	4	11	1	5
Віктор Б.	6	12	4	11	5	12
Артем З.	6	11	4	11	5	12
Кирил К.	6	10	4	11	5	11
Вікторія К.	5	10	3	11	2	8
Олександр М.	6	10	4	10	3	8
Нікіта Н.	6	10	4	10	3	8
Горґій Т.	6	11	4	11	2	5
Альбіна Ш.	5	10	3	10	3	9
Дмитро З.	6	10	4	11	4	10
Ілля С.	6	11	4	11	4	11
Поліна В.	5	10	3	10	2	8
Єлизавета М.	5	11	3	11	3	10
Арсеній Р.	6	12	4	11	1	5
Ігор Ч.	6	11	4	10	1	5
Маргарита К.	5	10	2	9	2	7



## Додаток 2

Таблиця 2.4. Список та досягнення під час виконання контрольного нормативу учнів 7-Г класу

Ім'я учня	Передача м'яча двома руками зверху в парах	Оцінка	Прийом м'яча двома руками знизу	Оцінка	Нижня пряма подача	Оцінка
Аліна А.	5	11	3	11	2	9
Христина Б.	5	10	3	10	2	8
Дар'я Б.	5	12	3	12	1	5
Павло Д.	6	10	3	9	3	9
Софія К.	5	12	3	12	2	8
Кирило М.	6	12	4	12	3	9
Андрій М.	5	9	4	11	3	9
Катерина М.	5	11	3	10	2	9
Ліліана М.	5	11	3	10	1	5
Олексій Н.	6	10	3	9	3	8
Маргарита С.	5	11	3	10	2	8
Ігор С.	6	10	4	10	4	10
Марія У.	5	10	3	10	2	9
Олександр Х.	6	10	4	11	3	8
Марія Я.	5	10	3	10	2	8
Юрій Є.	5	8	3	9	3	8
Олеся М.	5	10	3	10	2	9

## Додаток 3

Таблиця 2.5. Система оцінювання фізичних якостей учнів 7-х класів

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		Низький рівень	Середній рівень	Достатній рівень	Високий рівень
Швидкість біг 60 м (с)	Хл.	більше 11.2	11.2	10.4	9.6
	Дівч.	Більше 11.6	11.6	10.8	10.3
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	Хл.	До 2	2	4	7
	Дівч.	До 7	7	9	12
Згинання розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл.	До 9	9	14	18
	Дівч.	До 6	6	9	12
Швидкісно-силові стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 140	140	160	180
	Дівч.	До 130	130	140	160
Спритність: човниковий біг 4х9 (с)	Хл.	Більше 12.5	11.9	11.3	10.8
	Дівч.	Більше	12.8	12.3	11.8

		13.4			
--	--	------	--	--	--

## Додаток 4

Таблиця 2.6. Список та оцінки фізичних якостей учнів 7-А класу

Ім'я учня	Біг 60 м (с)	Оцінка	Нахил тулуба вперед	Оцінка	Стрибок у довжину з місця (см)	Оцінка	Згинання розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Оцінка	Човниковий біг	Оцінка
Софія Б.	10.4	10	14	12	158	10	10	10	11.8	10
Даніїл Б.	9.8	10	6	10	157	7	15	10	10.9	10
Віктор Б.	9.7	11	5	9	159	10	14	9	11.8	9
Артем З.	9.5	12	5	9	181	12	19	12	10.8	12
Кирил К.	9.6	12	6	10	180	12	14	9	11.2	10
Вікторія К.	10.5	10	14	12	140	9	9	9	12.1	10
ОлександрМ.	10.7	8	2	3	165	7	12	8	11.3	9
Нікіта Н.	9.8	10	13	12	173	9	13	9	11.1	10
Георгій Т.	10.4	9	0	3	170	8	16	10	11.2	10
Альбіна Ш.	10.8	9	20	12	157	10	11	11	12.1	11
Дмитро З.	10.4	9	10	12	169	8	16	10	11.3	9
Ілля С.	10.6	8	4	7	164	7	13	8	11.4	9
Поліна В.	10.2	12	10	10	162	12	10	10	12.2	10
Єлизавета М.	10.3	12	11	11	161	12	11	11	12.4	8
Арсеній Р.	9.6	10	4	8	177	10	16	10	11.5	9
Ігор Ч.	9.7	10	5	9	175	10	16	10	11.1	11
Маргарита К.	10.4	11	9	9	145	9	9	9	12.3	9

## Додаток 5

Таблиця 2.7. Список та оцінки фізичних якостей учнів 7-Г класу

Ім'я учня	Біг 60 м (с)	Оцінка	Нахил тулуба вперед	Оцінка	Стрибок у довжину з місця (см)	Оцінка	Згинання розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Оцінка	Човниковий біг	Оцінка
Аліна А.	11.1	8	7	7	135	7	10	10	12.4	8
Христина Б.	10.7	10	10	10	155	10	11	10	12.2	10
Дар'я Б.	10.3	12	11	11	159	12	10	10	11.8	12
Павло Д.	10.4	9	3	8	155	8	16	11	11.2	10
Софія К.	10.6	10	10	10	150	10	9	7	12.1	10
Кирило М.	10.1	10	5	8	180	12	16	10	9.4	12
Андрій М.	10	11	4	9	163	9	17	11	11.4	9
Катерина М.	10.7	10	13	12	161	12	11	11	12.0	11
Ліліана М.	10.8	9	12	12	160	12	12	12	12.3	9
Олексій Н.	9.9	10	6	11	155	7	19	12	11.2	10
Маргарита С.	11.2	7	6	6	110	4	10	10	12.2	7
Ігор С.	10.5	8	2	6	175	10	16	10	10.8	12
Марія У.	10.7	10	10	10	150	8	12	12	12.2	10
Олександр Х.	10.4	9	4	9	160	9	16	10	9.4	12
Марія Я.	10.8	9	10	10	155	10	12	12	12.3	9
Юрій Є.	10.5	8	3	8	140	6	12	7	11.3	9
Олеся М.	10.6	10	12	12	140	9	8	8	12.4	9