**2 рік вивчення 6 клас**

**Волейбол Кількість уроків – 20**

**Учень:**

* **р о з к р и в а є** місце українського волейболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту;
* **о б ґ р у н т о в у є** значення гравців передньої і задньої ліній;
* **виконує:**

***-*** *ходьбу,* біг, стрибкові та бігові вправи, вправи на зміцнення фалангів пальців кисті руки, загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів у русі, вправи для розвитку координації рухів; формування правильної постави,

**-** *вправи для розвитку швидкості* прискорення до 10—15 м; біг із різних вихідних положень за зоровим і звуковим сигналом; біг із зміною напрямку та швидкості;

- *вправи для розвитку спритності* «човниковий» біг; багаторазові стрибки з поворотами на 90°, 180°, 360°; акробатичні елементи, перекати, групування,

*- вправи для розвитку сили та швидкісно-силових якостей:* згинання і розгинання рук в упорі стоячи біля стіни під кутом 45—50° до неї. згинання і розгинання рук в упорі лежачи; відштовхування від стінки пальцями, стоячи під кутом 50—60° до неї; стискання пальцями тенісного м'яча; стрибки на одній та двох ногах у довжину, перестрибування через перешкоди, відштовхуючись двома ногами,

*- пересування:* поєднання способів пересування в нападі та захисті — біг спиною вперед, пересування перехресним кроком, приставним кроком,

*- передачі м'яча:* передача м'яча двома руками зверху на місці, в русі, в парах, трійках, зустрічних колонах.

*- подачі:* нижню пряму подачу,

*- прийом м'яча* прийом м'яча двома руками знизу та зверху в парах, трійках, зустрічних колонах,

* **здійснює:** вибір вихідного положення для прийому м'яча; вибір місця для виконання другої передачі, взаємодії з двома—трьома гравцями біля сітки під час розиграшу м'яча своєю командою; взаємодії гравців передньої лінії;
* **дотримується правил:** розміщення гравців під час прийому верхніх передач; правил рухливих ігор, правил навчальної гри у волейбол; техніки безпеки під час занять волейболом.

**КОНТРОЛЬНІ НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ І ВИМОГИ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Рівень навчальних досягнень** | | | |
| початковий | середній | достатній | високий |
| Передача м’яча в стіну двома руками зверху (відстань 3 м) хл  дів. | до 4  до 3 | 4  3 | 5  4 | 6  5 |
| Прийом м’яча знизу від стіни (відстань 2 м) хл.  дів. | до 3  до 2 | 3  2 | 4  3 | 6  4 |  |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Зміст навчального матеріалу** | **Дата** |
|  | Теорія «Місце українського волейболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту». Правила гри в волейбол. ТБ. Пересування приставним кроком, правим, лівим боком уперед, схресний крок в основній стійці волейболіста. Прискорення, зупинки, повороти. Передачі м'яча двома руками зверху: над собою, з накиду партнера (змінювати висоту накиду та відстань передачі). Гра: “Малюкбол” або “Три м’ячі”. |  |
|  | ТБ. ЗФП. Пересування приставним кроком, правим, лівим боком уперед, схресний крок. Ривки, зупинки, повороти, силові вправи. Передачі м'яча двома руками зверху: над собою, з накиду партнера (змінювати висоту накиду та відстань передачі). Школа м’яча. Гра: “Малюкбол ” – за спрощеними правилами та переходом гравців. |  |
|  | ТБ. ЗФП. Пересування приставним кроком правим та лівим боком, спиною уперед, ривки та зупинки. Школа м'яча. Верхня передача м'яча з накиду партнера. Імітація прийому м’яча та прийом м’яча двома руками знизу з накиду партнера. Гра: «Малюкбол». |  |
|  | ТБ. ЗФП. Пересування. Школа м’яча. Розвиток фізичних якостей в ігровій формі. Передачі двома руками зверху: над собою, у стіну, з накиду партнера через сітку. Прийом м'яча двома руками знизу: з накиду партнера, з верхньої передачі партнера, з накиду м'яча партнером через сітку. Імітація подачі м’яча подачі знизу. Гра: "Віддав - сідай" чи "Три м'ячі". |  |
|  | ТБ. ЗФП. **Оцінити техніку** пересування в стійці волейболіста. Прийом м’яча двома руками знизу: з накиду партнера, з верхньої передачі партнера, з накиду м'яча партнером через сітку. Подача м’яча знизу в стіну або партнеру з близької відстані. Гра: “Малюкбол ”. |  |
|  | ТБ. Переміщення гравця по майданчику. Розвиток фізичних якостей. Вихід гравця під м’яч. Прийом м’яча двома руками знизу з передачі партнера двома руками зверху або робота біля стінки. Ігри та естафети з використанням вивчених технічних елементів. |  |
|  | ТБ. Розвиток фізичних якостей. Вихід гравця під м’яч. Прийом та передача м’яча двома руками зверху та знизу: біля стіни, в парах. Рухливі ігри, естафети з використанням вивчених елементів або «Малюкбол». |  |
|  | ТБ. Розвиток фізичних якостей. Вихід гравця під м’яч. Прийом та передача м’яча двома руками зверху та знизу: біля стіни, в парах. Рухливі ігри або «Малюкбол» або урок колового тренування. |  |
|  | ТБ. ЗФП. Вихід гравця під м’яч. Прийом та передача м’яча двома руками зверху на місці та у русі. Прийом м’яча знизу двома руками біля стіни після накиду або верхньої передачі партнера. Нижня пряма подача. Амплуа гравців передньої та задньої ліній. Взаємодія гравців біля сітки. Рухливі ігри. |  |
|  | ТБ. ЗФП. Переміщення по майданчику у стійці гравця. Вихід під м’яч. Прийом та передача м’яча двома руками зверху та знизу. Нижня пряма подача Рухливі ігри. |  |
|  | ТБ. Переміщення по майданчику зі зміною напрямку та швидкості руху. Вихід під м’яч. Швидкісно-силові вправи. Прийом та передача м’яча двома руками зверху та знизу на місці та у русі. Нижня пряма подача. Рухливі ігри з використанням вивчених технічних елементів. |  |
|  | ТБ. Урок колового тренування або роботи по станціям, розвиток фізичних якостей. |  |
|  | ТБ. ЗФП. Школа м'яча. Прийом та передача м’яча двома руками зверху та знизу: над собою, у стіну, з накиду партнера, з верхньої передачі партнера, з накиду м’яча партнером через сітку. Пряма подача. Взаємодія гравців передньої лінії. Ігри. |  |
|  | ТБ. Розвиток швидкісно-силових якостей. Прийом та передача м’яча двома руками зверху на місці та у русі. Прийом м’яча двома руками знизу, з накиду партнера через сітку. Нижня пряма подача. Рухливі ігри та естафети з використанням вивчених елементів. |  |
|  | Школа м’яча. **Виконати на оцінку** техніку верхньої передачі(згідно програми). Прийом м'яча знизу двома руками після накиду або верхньої передачі партнера. Нижня пряма подача. Гра: "Малюкбол ”. |  |
|  | ТБ. ЗФП. Школа м'яча. Повторити техніку виконання прийому м'яча знизу. Подача м'яча знизу. Гра "Передав – сідай” або «Малюкбол» з використанням вивчених елементів. |  |
|  | ТБ. ЗФП. Пересування в стійці захисника. **Виконати на оцінку** техніку виконання прийому м'яча знизу. Подача. Прийом м'яча через сітку. Гра. |  |
|  | ТБ. ЗФП. Школа м'яча. Учбова гра (**оцінити виконання** вивчених технічних елементів в ігровій ситуації). |  |
|  | ТБ. ЗФП. Школа м'яча.. Ігри та естафети, з використанням вивчених технічних елементів. Учбова гра. |  |
|  | ТБ. ЗФП. Школа м’яча. Передача двома руками зверху: над собою, у стіну, з накиду партнера через сітку. Прийом м'яча двома руками знизу: з накиду партнера, з верхньої передачі партнера. Нижня передача м’яча через сітку з накиду партнера.. Нижня пряма подача. Гра. |  |