**3 рік вивчення 7 клас**

**Волейбол Кількість уроків – 20**

***Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів***

***Учень:***

* **характеризує:** досягнення українських волейбольних команд; техніко-тактичні дії в волейболі;
* **н а з и в а є**  основні принципи загартування; склад та обов’язки суддівської бригади;
* **виконує:** ходьбу, бігові та стрибкові вправи, вправи для зміцнення фалангів пальців кисті рук, вправи для розвитку координації рухів, швидкості, спритності, сили та швидкісно-силових якостей; формування правильної постави; передачі, прийоми м’яча, подачі, індивідуальні, групові та командні тактичні дії у нападі та захисті;
* **застосовує** взаємодії гравців передньої лінії в нападі та задньої лінії під час прийому м’яча, систему гри у захисті «кутом уперед»;
* **дотримується** правил розміщення гравців на майданчику, навчальних ігор у волейбол, прийоми самоконтролю під час занять волейболом; правила техніки безпеки;
* **виконує** на оцінку контрольно-навчальні нормативи і вимоги:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Зміст навчального**  **матеріалу** | **Рівень навчальних досягнень учнів** | | | |
| **Початковий** | **Середній** | **Достатній** | **Високий** |
| Передача м’яча двома руками зверху в парах (відстань 2 м) хл  дів | до 3 до 3 | 3  3 | 5  4 | 6  5 |
| Прийом та передача м’яча двома руками знизу в парах (відстань 3 м)  хл  дів | до 2  0 | 2  1 | 3  2 | 4  3 |
| Нижня пряма або бокова подачі  (6 спроб) хл  дів | 1  0 | 2  1 | 3  2 | 4  3 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Зміст навчального матеріалу** | **Дата** |
| 1. | Теорія: «Місце українського волейболу на міжнародній арені». Правила гри в волейбол. Техніка безпеки під час занять. Пересування приставним кроком, правим, лівим боком уперед, схресним кроком в основній стійці волейболіста. Ривки, зупинки, повороти. Передачі м'яча двома руками зверху: над собою, з партнером (змінювати висоту та відстань передачі). Повторити прийом м’яча двома руками знизу після накиду партнера. Учбова або рухлива гра. |  |
| 2. | Теорія: «Основні принципи загартування». ТБ. Пересування приставним кроком, правим, лівим боком, схресним кроком. Ривки, зупинки, повороти, прискорення, силові вправи для укріплення м’язів ніг, рук, пальців кисті. Школа м’яча. Передачі м'яча двома руками зверху: над собою, біля стіни, з партнером (змінювати висоту та відстань передачі в 2-х,3-х). Учбова гра. |  |
| 3. | ТБ. ЗФП. Пересування різними способами у поєднанні з імітацією технічних елементів у нападі та захисті. Школа м'яча. Верхня передача м'яча. Прийом м’яча двома руками знизу біля стіни, з накиду та передачі партнера двома руками зверху. Гра. |  |
| 4. | ТБ. Пересування. Школа м’яча. Розвиток фізичних якостей. Передачі двома руками зверху: над собою, у стіну, з партнером, через сітку. Прийом м'яча двома руками знизу: з накиду партнера, з верхньої передачі партнера, з передачі м'яча партнером через сітку. Гра. |  |
| 5. | Теорія: «Прийоми самоконтролю під час занять волейболом». ТБ. Пересування різними способами у поєднані з імітацією виконання учнем технічних елементів гри у нападі і захисті. Прийом м’яча двома руками знизу: з накиду партнера, з верхньої передачі партнера, з накиду або передачі м'яча партнером через сітку. Подача м’яча знизу. Навчальна гра. |  |
| 6. | ТБ. Переміщення гравця по майданчику у нападі та захисті. Розвиток фізичних якостей. Вихід гравця під м’яч. Прийом м’яча двома руками знизу з передачі партнера двома руками зверху або робота біля стіни. Взаємодії гравців передньої лінії під час другої передачі: гравців зон 4 і 2 з гравцями зони 3. Ігри та естафети з використанням вивчених технічних елементів. |  |
| 7. | ТБ. Розвиток фізичних якостей. Вибір місця для передач. Прийом та передача м’яча двома руками зверху та знизу: в парах, в трійках, через сітку. Нижня пряма подача. Взаємодії гравців передньої лінії під час другої передачі: гравців зон 4 і 2 з гравцями зони 3. Учбова або рухливі ігри. |  |
| 8. | ТБ. Розвиток фізичних якостей. Вихід гравця під м’яч, вибір місця для передачі. Прийом та передача м’яча двома руками зверху та знизу. Взаємодії гравців передньої лінії під час другої передачі: гравця зони 2 з гравцями зони 3 і 4, гравців зони 4 і 3 з гравцями зони 2. Взаємодії гравців у захисті. Учбова гра. |  |
| 9. | ТБ. **Оцінити** техніку пересування по майданчику різними способами в поєднанні з технічними прийомами в нападі та захисті. Розвиток фізичних якостей. Вихід гравця під м’яч та вибір місця для передач. Прийом та передача м’яча двома руками зверху на місці та у русі. Прийом м’яча знизу. Взаємодії гравців задньої лінії під час прийому м’яча. Нижня пряма подача. Рухливі ігри. |  |
| 10. | Теорія: «Склад та обов’язки суддівської бригади». ТБ. Пересування по майданчику в парах: повтор вправ і переміщень за партнером.. Вихід під м’яч. Прийом та передача м’яча двома руками зверху та знизу на місці, в русі. Нижня пряма подача. Імітація та виконання в стіну або в сітку з близької відстані верхньої прямої подачі. Учбова або рухлива гра. |  |
| 11. | Теорія ТБ. Пересування по майданчику зі зміною напрямку та швидкості руху. Вихід під м’яч, вибір місця для передач. Швидкісно-силові вправи. Прийом та передача двома руками зверху та знизу на місці та у русі. Нижня та бокова подачі. Учбова гра. |  |
| 12. | ТБ. Урок колового тренування, розвиток фізичних якостей. |  |
| 13. | ТБ. Школа м'яча. Прийом та передача м’яча двома руками зверху та знизу на місці, в русі, через сітку. Взаємодії гравців передньої лінії. Система гри у захисті «кутом уперед». Учбова гра. |  |
| 14. | Теорія. 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 передачі партнера, через сітку. Бокова, нижня подачі. Взаємодії гравців у нападі та захисті. Рухливі ігри та естафети з використанням вивчених елементів або учбова гра. |  |
| 15. | ТБ. Школа м’яча. **Виконати на оцінку** верхню передачу (контрольний норматив). Прийом м'яча знизу(в парах, в трійках або у зустрічному русі). Нижня пряма подача. Тактичні дії гравців у нападі та захисті. Гра. |  |
| 16. | ТБ. Школа м'яча. **Виконати на оцінку** прийом та передачу м'яча знизу(контрольний норматив). Подача м'яча знизу, зверху у задану зону. Взаємодія гравців у нападі та захисті. Правила гри. Учбова гра. |  |
| 17. | **Виконати на оцінку** нижню або бокову подачі(контрольний норматив). Тактичні взаємодії гравців у нападі та захисті . Учбова гра. |  |
| 18. | ТБ. Школа м'яча. **Оцінити** вміння використовувати вивчені технічні елементи в ігровій ситуації. |  |
| 19. | Школа м'яча. ТБ. Правила гри. **Оцінити** вміння виконувати вивчені технічні елементи та тактичні взаємодії гравців в ігровій ситуації Учбова гра. |  |
| 20. | **Оцінити** теоретичний блок розділу «Волейбол». Взаємодія гравців у нападі та захисті. Учбова гра. |  |