**5 рік вивчення 9 клас**

**Волейбол Кількість уроків 20**

***Учень:***

* **х а р а к т е р и з у є** особливості техніки та тактики гри; засоби профілактики травматизму під час занять волейболом;
* **о б ґ р у н т о в у є** взаємодію гравців передньої та задньої ліній;
* **н а з и в а є** основні засадисуддівства;
* **виконує:** пересування кроком, бігом, стрибком, приставним кроком в стійці волейболіста в нападі та захисті;спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності;

*передачі м’яча:* двома руками зверху через сітку в парах, прийом та передачі м’яча двома руками знизу через сітку в парах; страхування;

*подачі:* прийом подачі; нижня та верхня прямі подачі в різні зони майданчика; прямий нападаючий удар і його блокування*;*

***здійснює:*** прийом і передачі м’яча в різні зони; вибір місця при страхуванні партнера, що приймає м’яч; вправи для розвитку швидкості, спритності, сили, швидкісно – силових якостей;

***застосовує:*** вивчені технічні та тактичні прийоми гри в ігрових ситуаціях; взаємодії гравців задньої лінії під час прийому м’яча та передньої ліній під час атаки;

***дотримується правил*** рухливих та навчальних ігор; техніки безпеки під час занять волейболом.

**КОНТРОЛЬНІ НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ І ВИМОГИ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Зміст навчального матеріалу | Рівень навчальних досягнень | | | |
| низький | середній | достатній | високий |
| верхня пряма подача (з 6 спроб)  хлопці  дівчата | до 2  жодного | 2  1 | 3  2 | 4  3 |
| Передача м’яча двома руками зверху через сітку в парах  хлопці  дівчата | до 4  до 3 | 4  3 | 5  4 | 6  5 |
| Прийом та передача м’яча двома руками знизу через сітку в парах  хлопці  дівчата | до 4  до 3 | 4  3 | 5  4 | 6  5 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Зміст навчального матеріалу** | **Дата** |
|  | Теорія: «Технічна та тактична підготовка юного волейболіста» ТБ. Повторити правила гри, зони, перехід. Переміщення у стійці волейболіста у різних напрямках. Школа м'яча. Кидки та ловіння набивного, баскетбольного або волейбольного м'яча. Передачі м'яча над собою; у зустрічному русі в колонах. Гра. |  |
|  | ТБ. ЗФП. Переміщення в стійці волейболіста з передачами м'яча над собою та в парах. Передачі м'яча у зустрічному русі. Прийом м'яча, що відскочив від сітки (відстань 1-2 м; м'яч у сітку накидає партнер). Подача в глибину майданчика. Учбова гра. |  |
|  | ТБ. Переміщення з уроку №2. ЗФП. Школа м'яча Кидки і ловіння набивного, баскетбольного або волейбольного м'яча біля сітки (зони 2-4). Передачі в парах Прийом м’яча від сітки. Подача м'яча знизу. Рухова гра або учбова гра. |  |
|  | ТБ. ЗФП. Переміщення на 10-15 м за сигналом з різних вихідних положень, біг схресним кроком з передачею набивного або баскетбольного м'яча. ЗРВ. Передачі в парах або колонах. Прийом м'яча знизу, з накиду партнером. Прийом м'яча знизу, але першим дотиком відбити м’яч догори перед собою, а другим - передати м'яч партнеру. Рухлива або учбова гра. |  |
|  | ТБ. ЗФП. Школа м'яча. Кидки та ловіння м’яча у зустрічному русі в колонах біля сітки. Кидки набивного, баскетбольного або волейбольного м'яча, стоячи спиною до партнера. Передачі у парах, трійках. Учбова гра волейбол, грати в три дотики, страхування партнера. |  |
|  | ТБ. ЗФП - переміщення гравця у нападі (ривки, повороти; човниковий біг). Комплекс ЗРВ. Передача у зустрічному русі біля сітки: з першого дотику передача над собою, а другим дотиком передати м'яч у протилежну колону. Кидки м'яча у стрибку; біля стіни та в парах. Передачі м'яча, стоячи спиною до партнера (з власного кидка). Учбова гра. |  |
|  | ТБ. Пересування по майданчику зі зміною напрямку та швидкості Стрибки вздовж сітки. ЗРВ. Школа м'яча. Пересування в парах або трійках з кидками набивного, баскетбольного або волейбольного м'яча. Передачі в зустрічних колонах (змагання: хто довше "протримає" м'яч у повітрі). Передача м'яча у стрибку; з власного накиду та з накиду партнера. Прийом м'яча знизу (у стіну серіями 3-4 рази). Нападаючий удар, блокування. Тактика передач. Учбова гра, грати у три дотика. |  |
|  | ТБ. ЗФП - переміщення гравця у нападі (ривки, повороти, човниковий біг). ЗРВ. Передача у зустрічному русі біля сітки: з першого дотику передача над собою, а другим дотиком передати м'яч через сітку. Кидки м'яча у стрибку; біля стіни та в парах. Передачі м'яча, стоячи спиною до партнера (з власного підкидання). Прийом м’яча від сітки. Страхування. Учбова гра. |  |
|  | ТБ. Пересування приставним кроком, човниковий біг. Стрибки біля сітки та вздовж сітки. ЗРВ. Школа м'яча. Передача м'яча у зустрічному русі в колонах. Передача в парах через сітку. Передача м'яча в стрибку через сітку з накиду партнером та з верхньої передачі партнера. Прийом від сітки. Прийом м'яча знизу від стіни на місці та з пересуванням вздовж стіни. Взаємодія гравців у захисті. Учбова гра. |  |
|  | ТБ. ЗФП. Школа м'яча. Передача м'яча в стрибку через сітку. Прийом м'яча знизу перед собою (серіями з 3-4 прийомів). Передача м'яча, стоячи спиною до партнера з власного накиду. Нападаючий удар. Блокування. Страхування. Учбова гра, обов'язково передавати м'яч через сітку у стрибку. |  |
|  | ТБ. ЗФП. Школа м'яча Передача м'яча у зустрічному русі в колонах. Передача в парах через сітку. Передача м’яча у стрибку через сітку з накиду партнером та з верхньої передачі партнера. Прийом від сітки. Прийом м'яча знизу від стіни на місті та з просуванням вздовж стіни. Взаємодія гравців передньої лінії. Учбова гра. |  |
|  | ТБ. Пересування у захисті. ЗРВ. Школа м'яча. Передача м'яча через сітку у стрибку. **Оцінити** техніку передачі та прийому м'яча зверху через сітку в парах (контр.норматив). Прийом м'яча з подачі. Нападаючий удар. Блокування. Страхування. Учбова гра. |  |
|  | ТБ. ЗФП. ЗРВ. Пересування зі зміною напрямку, швидкості, човниковий біг. Передача м'яча з пересуванням вправо, вліво, вперед, назад. Передача м'яча партнеру, стоячи до нього спиною. Повторити техніку прийому та передачі м’яча знизу через сітку в парах. Учбова гра. |  |
|  | ТБ. ЗФП. Пересування гравця у нападі. Школа м'яча. Передачі м'яча в колонах через сітку. Передача м'яча через сітку в стрибку. Прийом м'яча, що відскочив від сітки (з кидка м'яча партнером у сітку). Нападаючий удар. Блокування. Учбова гра. |  |
|  | ТБ. ЗРВ. ЗФП. Пересування зі зміною напрямку, швидкості, човниковий біг Передача м'яча з пересуванням вправо, вліво, вперед, назад. **Оцінити** техніку прийому та передачі м’яча знизу через сітку в парах (контр.норматив). Передача м'яча партнеру, стоячи до нього спиною. Подача м'яча. Прийом подачі. Страхування. Учбова гра. |  |
|  | ТБ. ЗФП. Школа м'яча. **Оцінити** техніку передачі м'яча у стрибку через сітку. Подача м'яча. Нападаючий удар. Блокування, страхування. Учбова гра, атака після трьох передач. |  |
|  | ТБ. ЗФП. Школа м’яча. **Оцінити** техніку верхньої подачі м'яча. Учбова гра. |  |
|  | **Теорія** - **оцінити знання** з розділу «Волейбол». Урок розвитку фізичних якостей, використовуючи спортивні та рухливі ігри або урок повторення пройденого матеріалу в ігровій формі. |  |
|  | Розминка на основі вивчених вправ. **Виконати на оцінку** верхню подачу у вказану зону з 6 спроб. Учбова гра з використанням вивчених технічних елементів. |  |
|  | **Оцінити** вміння учнів використовувати вивчені технічні елементи в ігровій ситуації. |  |