**10 клас**

**Спортивні ігри**

Знати:

* розвиток фізичної культури і спорту в Україні. Досягнення українських спортсменів на міжнародних змаганнях;
* методи фізичного вдосконалення людини:
* техніко-тактичні дії та правила з вивчених видів спорту;
* інструкторську та суддівську практику;
* правила безпеки під час виконання ігрових вправ, правила вивчаємих ігор.

Уміти:

* виконати технічні елементи вивчаємих ігор на оцінку;
* використовувати вивчені технічні елементи в ігровій ситуації.

Сприяти вихованню морально-вольових якостей (сміливості, ініціатив­ності, почуття колективізму, стійкого інтересу до занять спортивними іграми).

Сприяти розвитку основних фізичних якостей (швидкості, спритності, витривалості, сили).

На кожному уроці виконувати вправи для розвитку загальної фізичної підготовки.

**Волейбол (дівчата)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Зміст навчального матеріалу | Дата | примітка |
|  | Теорія. Техніка безпеки під час занять. Пересування по майданчику, використовую­чи вивчені способи. Передача двома руками зверху на місці і та в русі. Нижня пряма подача. Учбова гра або естафети з елементами волейболу. |  |  |
|  | ТБ. Школа м'яча. Пересування. Передача м'яча над со­бою. Передача в парах. Подача - прийом подачі. Учбова гра. |  |  |
|  | ТБ. Пересування. Школа м'яча. Верхня передача в парах, передача у зустрічному русі. Передача в парах через сітку. Прийом знизу. Учбова гра. |  |  |
|  | ТБ. Школа м'яча, прийом та передача м'яча знизу. При­йом і м'яча після подачі партнера. Верхня пряма подача. Одиночне блокування (імітування). Учбова гра. |  |  |
|  | ТБ. Пересування. Школа м'яча. Прийом та передача м'я­ча зверху та знизу. Нападаючий удар (імітування, удари по м'ячу біля стіни з відскоком від підлоги). Одиночне блокування (блокування м'ячів після пере­дачі партнера). Гра ногою. Учбова гра. |  |  |
|  | ТБ. Переміщення по майданчику з імітуванням прийомів гри. Прийом та передача м'яча знизу на місці та в ру­сі. Верхня передача у сітки. Прийом м'яча з подачі і партнера. Учбова гра з трьома дотиками. |  |  |
|  | ТБ. Переміщення. Школа м'яча. Передачі м'яча у зу­стрічному русі (верхня, нижня, у стрибку). Прийом м'яча з подачі Нападаючий удар (імітування, удари по м'ячу біля стіни і відскоком від підлоги). Блоку­вання. Учбова гра. |  |  |
|  | ТБ. Школа м'яча. Верхня передача над сіткою "кілька передач над собою". Верхня передача над собою та передача партнерові. Направляючий удар. Учбова гра. |  |  |
|  | ТБ. Пересування по майданчику з імітуванням прийомів гри. Передача верхня та нижня біля сітки. Передача м'яча за спину. Верхня пряма подача (імітування, подача у сітку). Учбова гра. |  |  |
|  | ТБ. Школа м'яча. Виконані на оцінку самостійно розми­нку волейболіста. Верхня передача у зони 4 та 2. Прийом м'яча знизу. Верхня пряма подача та прийом подачі партнером. Блокування. Діставання м'яча, який виходить за майданчик. Учбова гра. подачі у задану зону. |  |  |
|  | ТБ. Пересування у стійці волейболіста вздовж сітки (приставний крок, стрибки). Передача у стрибку. Прийом знизу після подачі партнером. Верхня по­дача. Блокування. Учбова гра, подача у задану зону. |  |  |
|  | ТБ. Школа м'яча, виконати на оцінку верхню передачу в стрибку та на влучність. Верхня пряма подача та прийом її партнером. Страхування партнера на при­йомі Учбова гра. |  |  |
|  | ТБ. Пересування по майданчику. Виконання передач пе­ред собою (кілька разів без паління м'яча). Прийом м'яча після подачі. Блокування. Учбова гра. |  |  |
|  | ТБ. Школа м'яча. Оцінити техніку прийому м'яча знизу після подачі. Блокування. Учбова гра. |  |  |
|  | ТБ. Пересування вздовж сітки приставним кроком та стрибком. Верхня та нижня передачі у зустрічному русі. Верхня подача - прийом подачі. Блокування. Нападаючий удар. Учбова гра. |  |  |
|  | ТБ. Школа м'яча. Виконати на оцінку верхню пряму подачу м'яча у задану зону. Блокування. Учбова гра. |  |  |
|  | ТБ. Пересування. Верхня передача біля сітки. Нападаю­чий удар - прийом. Блокування. Верхня подача. Уч­бова гра. |  |  |
|  | ТБ. Школа м'яча. Передачі та прийоми м'яча через сітку. Подача - прийом. Блокування, страхування партнера. Учбова гра. |  |  |
|  | ТБ. Передачі та прийоми м'яча у русі (оцінка) Подачі м'яча у задані зони. Нападаючий удар - блокування Учбова гра. |  |  |
|  | ТБ. Школа м'яча. Учбова гра. оцінити вміння учнів використовувати вивчені технічні елементи в ігровій си­туації. |  |  |
|  | **Теорія** - **оцінити знання** з розділу «Волейбол». ТБ. Урок розвитку фізичних якостей, використовуючи спортивні та рухливі ігри |  |  |

**Волейбол (юнаки)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Зміст навчального матеріалу | Дата | примітка |
|  | Теорія. Техніка безпеки під час занять. Пересування по майданчику, використовуючи вивчені способи. Передача двома руками зверху на місці та в русі. Нижня пряма подача. Учбова гра або естафета з елементами волейболу. |  |  |
|  | ТБ. Школа м'яча Пересування. Передача м'яча над со­бою. Передача в парах. Подача - прийом подачі. Уч­бова гра. |  |  |
|  | ТБ. Пересування Школа м'яча. Верхня передача в парах, передача у зустрічному русі Передача в парах через сітку. Прийом знизу. Учбова гра. |  |  |
|  | ТБ. Школа м'яча. Прийом та передача знизу та зверху, відбивання м'яча кулаком. Нападаючий удар. Верхня пряма подача. Блокування. Учбова гра. |  |  |
|  | ТБ. Пересування у захисті. Верхні передачі над собою. Передачі м'яча за спину. Нападаючий удар, блоку­вання. Учбова гра |  |  |
|  | ТБ. Школа м'яча Передачі м'яча в парах, трійках на місці та у русі. Верхня пряма подача, прийом подачі. Бло­кування Страхування на прийомі. Учбова гра. |  |  |
|  | ТБ. Переміщення. Школа м'яча. Передачі м'яча у зустрічному русі (верхня, нижня, у стрибку) Прийом м'яча і подачі. Нападаючий удар (Імітування, удари по м'я­чу біля стіни з відскоком від підлоги, з партнером), блокування. Учбова гра. |  |  |
|  | ТБ. Пересування у нападі. Верхня передача через сітку у задану зону. Верхня пряма подача - прийом знизу, блокування. Нападаючий удар, гра ногою. Учбова гра. |  |  |
|  | ТБ. Школа м'яча. Верхня передача в стрибку. Відбивання м'яча кулаком. Блокування. Страхування. Індивідуа­льні та групові дії у грі. Учбова гра. |  |  |
|  | ТБ. Школа м'яча. Виконати на оцінку самостійно розминку волейболіста. Верхня передача у зони 4 та 2. Прийом м'яча знизу Верхня пряма подача та прийом подачі партнером. Блокування. Нападаючий удар, діставання м'яча, який виходить за майданчик. Уч­бова гра, подачі у задану зону. |  |  |
|  | ТБ. Школа м'яча Передачі над собою та у зустрічному русі в колонах. Прийом м'яча знизу після верхньої подачі. Нападаючий удар. Блокування Учбова гра. |  |  |
|  | ТБ. Школа м'яча. Виконати на оцінку верхню передачу у стрибку та на влучність. Верхня пряма подача за при­йом її партнером. Страхування партнера на прийомі. Учбова гра. |  |  |
|  | ТБ. Школа м'яча. Виконати на оцінку прийом м'яча знизу після подачі. Блокування. Учбова гра. |  |  |
|  | ТБ. Пересування. Оцінити техніку передачі м'яча за спи­ну. Верхня подача м'яча - прийом подачі. Прийом м'яча знизу після передачі у стрибку. Нападаючий удар. Учбова гра. |  |  |
|  | ТБ. Школа м'яча. Передачі та прийом м'яча у зустрічно­му русі. Переміщення під м'яч. Верхня пряма подача Прийом подачі. Блокування удвох. Нападаючий удар. Учбова гра. |  |  |
|  | ТБ. Школа м'яча. Виконати на оцінку верхню пряму подачу м’яча у задану зону. Блокування. Учбова гра |  |  |
|  | ТБ. Пересування у захисті та у нападі. Виконати на оцін­ку техніку нападаючого удару. Блокування. Учбова гра. |  |  |
|  | ТБ. Школа м'яча, верхня передача. Нападаючий удар. Блокування. Верхня пряма подача - прийом подачі. Учбова гра. |  |  |
|  | ТБ. Верхня передача у русі. Подачі. Страхування на при­йомі. Учбова гра. |  |  |
|  | ТБ. Пересування у захисті та нападі. Передачі. Оцінити, вміння використовувати вивчені технічні елементи та тактичні дії у грі. |  |  |
|  | **Теорія** - **оцінити знання** з розділу «Волейбол». ТБ. Урок розвитку фізичних якостей, використовуючи спортивні та рухливі ігри |  |  |