**4 рік вивчення 8 клас**

**Волейбол Кількість уроків - 20**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Зміст навчального матеріалу** | **Дата** | Примітка |
| 1 | Теорія: «Фізична підготовка юного волейболіста, засоби профілактики травматизму». Повторити 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. Повторити передачі та прийоми м’яча, вивчені у минулому році. Ігри. |  |  |
| 2 | Інструктаж з ОБЖД. Пересування приставним кроком, правим, лівим боком, перехресним кроком. Ривки, зупинки, повороти, прискорення, силові вправи для укріплення м’язів ніг, рук, пальців кисті. Пересування: з передачею над собою, в поєднанні із передачею зверху та прийомом знизу у 2-х;3-х. Ігри. Учбова гра. |  |  |
| 3 | Інструктаж з ОБЖД. Пересування різними способами у поєднанні з імітацією технічних елементів у нападі та захисті. Школа м'яча. Пересування в поєднані із передачею м’яча зверху і прийомом знизу. Передачі та прийоми м’яча двома руками зверху та знизу в 2-х;3-х. **Вчити** техніці передачі м'яча зверху за спину. Повторити техніку вивчених видів подач м’яча. Гра. |  |  |
| 4 | Інструктаж з ОБЖД. Теорія «Фізичні якості, які розвиваються засобами волейболу». Пересування без м’яча та з м’ячем. Школа м’яча. Розвиток фізичних якостей. Передачі та прийоми м’яча двома руками зверху, знизу у парах, у трійках, у колоні при зустрічному русі. **Закріпити** техніку передачі м'яча зверху за спину. Гра у 2-х; 3-х біля сітки. Ігрові вправи. Гра. |  |  |
| 5 | Інструктаж з ОБЖД. Теорія: «Прийоми самоконтролю під час занять волейболом». Пересування різними способами у поєднані з виконанням технічних елементів у нападі та захисті. Комплекс ЗРВ. **Повторити** техніку передачі м'яча: зверху, знизу, зверху за спину. Передачі м'яча через сітку. **Вчити** прийому м’яча, що відскочив від сітки. Подача м’яча знизу, зверху. Ігрові вправи. Двостороння гра. |  |  |
| 6 | Інструктаж з ОБЖД. Переміщення гравця по майданчику. Розвиток фізичних якостей. Вибір місця для передач. Прийом та передачі м’яча в 2-х,3-х, при зустрічному русі, біля сітки. **Закріпити** техніку прийому м’яча, що відскочив від сітки. Повторити 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. Гра. |  |  |
| 7 | Інструктаж з ОБЖД. Розвиток фізичних якостей. Вибір місця для передач. Прийом та передача м’яча двома руками зверху та знизу: в парах, в трійках, через сітку. **Повторити** технікуприйому м’яча, що відскочив від сітки. Верхня пряма подача. Тактика нападу: взаємодії гравців зон 6,5 і 1 з гравцями зони 3. Учбова або рухливі ігри. |  |  |
| 8 | Інструктаж з ОБЖД. Розвиток фізичних якостей. Вихід гравця під м’яч, вибір місця для передачі. Прийом та передача м’яча двома руками зверху та знизу у зустрічному русі, в парах. Подачі м’яча. Повторити 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 | Інструктаж з ОБЖД. **Оцінити** техніку пересування по майданчику різними способами в поєднанні з виконанням технічних прийомів.(вихід під м’яч, вибір місця для передач, способу передач). Розвиток фізичних якостей. Взаємодії гравців задньої лінії під час прийому м’яча. Верхня пряма подача. Рухливі ігри. |  |  |
| 10 | Інструктаж з ОБЖД. Пересування по майданчику в парах: повтор вправ і переміщень за партнером.. Прийом та передача м’яча двома руками зверху та знизу в русі. **Вчити техніці виконання** нападаючого удару. Робота біля сітки. Підвідні вправи для виконання блокування. Верхня пряма подача. Учбова або рухлива гра. |  |  |
| 11 | Інструктаж з ОБЖД. Пересування в поєднанні із передачами м’яча (вихід під м’яч, вибір місця для передач, робота біля сітки). Комплекс ЗРВ. Швидкісно-силові вправи. Імітація одиночного блокування. **Закріпити** техніку нападаючого удару. Тактика нападу: взаємодії гравців зон 6,5 і 1 з гравцями зони 3. Подачі м’яча в різні зони майданчика. Учбова гра. |  |  |
| 12 | Інструктаж з ОБЖД. Урок колового тренування, розвиток фізичних якостей. Двостороння гра. |  |  |
| 13 | Інструктаж з ОБЖД. Комплекс ЗРВ з м’ячем. Школа м'яча. Прийом та передача м’яча двома руками зверху та знизу на місці, в русі, через сітку. **Повторити** технікунападаючого удару після передачі м’яча партнером. **Вчити** техніці виконання одиночного блокування. Взаємодії гравців передньої лінії. Продовжити вчити командним діям при використанні системи гри у захисті «кутом уперед». Учбова гра. |  |  |
| 14 | Інструктаж з ОБЖД. Розвиток спритності та швидкісно-силових якостей. Ігрові вправи для взаємодії гравців першої та другої лінії. Верхня, нижня прямі подачі у різні зони майданчика. **Закріпити** техніку виконання одиночного блокування. Тактика: взаємодії гравців у нападі та захисті. Закріпитинавички командних дій при використанні системи гри у захисті «кутом уперед». Рухливі ігри та естафети з використанням вивчених елементів або учбова гра. |  |  |
| 15 | Інструктаж з ОБЖД. Комплекс ЗРВ. **Оцінити** техніку верхньої передачі м’яча двома руками за спину**.** Закріпитинавички командних дій при використанні системи гри у захисті «кутом уперед». Нижня, верхня прямі подачі. **Повторити** техніку нападаючого удару та одиночного блокування. Тактичні взаємодії гравців задньої лінії під час прийому м’яча. Гра. |  |  |
| 16 | Інструктаж з ОБЖД. ЗРВ. Школа м'яча. **Виконати на оцінку** верхні передачі м’яча у парах через сітку (контр.норматив). Нападаючий удар, одиночне блокування. Взаємодія гравців у нападі та захисті. Правила гри. Учбова гра. |  |  |
| 17 | Інструктаж з ОБЖД. Комплекс ЗРВ.Робота з м’ячемв 2-х,3-х, у нападі та захисті(прийом, передача). **Оцінити** прийом та передачі м’яча знизу у парах (контр.норматив). Тактичні взаємодії гравців у нападі та захисті. Учбова гра. |  |  |
| 18 | Інструктаж з ОБЖД. ЗРВ. Школа м'яча. **Виконати на оцінку** 7 верхніх прямих подач за вимогами програми. Учбова гра. |  |  |
| 19 | Інструктаж з ОБЖД. Школа м'яча. ТБ. Правила гри. **Оцінити вміння** виконувати вивчені технічні елементи в ігровій ситуації Учбова гра. |  |  |
| 20 | **Оцінити** теоретичний блок розділу «Волейбол». Інструктаж з ОБЖД. Взаємодія гравців у нападі та захисті. Учбова гра. |  |  |