

II СЕМЕСТР

№ уроку	Зміст	Дата проведення
Школа стрибків (8год.)		
1	2	3
1.	1.Правилами поведінки та безпеки під час занять школи стрибків 2.Повторення стрибків на місці з поворотами, з просування вперед, назад, в присіді правим і лівим боком. 3. Різновиди стрибків. 4.Спортівна естафета з стрибковими вправами.	
2.	1. Організуючі вправи. 2.Навчання стрибка на скакалці на двох ногах, по черзі. 3. Різновиди стрибків. 4.Спортівна естафета з стрибковими вправами.	
3.	1. Організуючі вправи. 2.Навчання вистрибування і зіскоку з гімнастичної лавки прогнувшись. 3.Спортівна естафета з стрибковими вправами.	
4.	1. Організуючі вправи. 2.Закріплення стрибка у довжину з місця поштовхів двох ніг. 3.Спортівна естафета з стрибковими вправами.	
5.	1. Організуючі вправи. 2. Різновиди стрибків. 3.Різновиди стрибків з м'ячами . 4.Ігри .Естафети з елементами стрибків.	
6.	1. Організуючі вправи. 2. Різновиди стрибків. 3.Навчити стрибків з упором присівши та упором лежачи в русі. 4.Ігри .Естафети з елементами стрибків.	
7.	1. Організуючі вправи. 2. Різновиди стрибків. 3.Стрибки через скакалку в русі. 4.Ігри .Естафети з елементами стрибків.	
8.	1. Організуючі вправи. 2. Підсумковий урок. Змагання на кращого стрибуна (через скакалку, у довжину з місця).	
Школа м'яча (13 год.)		
9.	1.Теретичні відомості: історія українського волейболу, правила безпеки на уроках школи м'яча. 2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і	

	<p>спритності:прискорення з різних вихідних положень(сидячи,лежачи,стоячи на колінах) за зоровим сигналом, прискорення з різкою зміною напрямку і раптовими зупинками, швидкі скачки на одній нозі, біг «ялинкою» на одній стороні волейбольного майданчика,біг до набивних м'ячів (фішки) почергово з центра майданчика.</p> <p>3. Стійка волейболіста; пересування в стійці волейболіста приставними кроками вправо, вліво, вперед, назад.</p> <p>4. Передача м'яча зверху двома руками над собою –розучування.</p> <p>5. Ігри, естафети на закріплення техніки передач, розвитку рухових якостей.</p> <p>Гра «Падаюча палка».</p> <p>6. Домашнє завдання:швидкі скачки на одній нозі.</p>	
10.	<p>1.Теоретичні відомості: загальна характеристика гри у волейбол(правила гри).</p> <p>2. . ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності:прискорення з різних вихідних положень(сидячи,лежачи,стоячи на колінах) за зоровим сигналом, прискорення з різкою зміною напрямку і раптовими зупинками, швидкі скачки на одній нозі, біг «ялинкою» на одній стороні волейбольного майданчика,біг до набивних м'ячів (фішки) почергово з центра майданчика.</p> <p>3. Стійка волейболіста; пересування в стійці волейболіста приставними кроками вправо, вліво, вперед, назад - повторення.</p> <p>4. Поглиблене розучування передачі двома руками зверху над собою з власного накидування на місці.</p> <p>5. Ігри, естафети на закріплення техніки передач, розвитку рухових якостей.</p> <p>Гра «Падаюча палка».</p> <p>6. Домашнє завдання:присідання на одній нозі.</p>	
11.	<p>1.Теоретичні відомості:санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентаря.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності:прискорення з різних вихідних положень(сидячи,лежачи,стоячи на колінах) за зоровим сигналом, прискорення з різкою зміною напрямку і раптовими зупинками, швидкі скачки на одній нозі, біг «ялинкою» на одній стороні волейбольного майданчика,біг до набивних м'ячів (фішки) почергово з центра майданчика.</p> <p>3. Закріпити техніку пересування в стійці волейболіста.</p> <p>4. Закріпити техніку передачі двома руками зверху над собою на місці.</p> <p>5. Розучити гру «М'яч середньому».</p> <p>6. Домашнє завдання: підтягування у висі.</p>	
12	<p>1.Теоретичні відомості: режим дня.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності:прискорення з різних вихідних положень(сидячи,лежачи,стоячи на колінах) за зоровим сигналом, прискорення з різкою зміною напрямку і раптовими зупинками, швидкі скачки на одній нозі, біг «ялинкою» на одній стороні волейбольного майданчика,біг до набивних м'ячів (фішки) почергово з центра майданчика.</p> <p>3. Повторити передачу двома руками зверху від стіни.</p> <p>4.Розучити прийом м'яча знизу над собою.</p> <p>5. Розучити гру «Піонербол».</p> <p>6. Домашнє завдання: імітація прийому м'яча знизу над собою.</p>	
13.	<p>1.Теоретичні відомості: режим харчування.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності:прискорення з різних вихідних положень(сидячи,лежачи,стоячи на колінах) за зоровим сигналом, прискорення з різкою зміною напрямку і раптовими зупинками, швидкі скачки на одній нозі, біг «ялинкою» на одній стороні волейбольного майданчика,біг до набивних м'ячів (фішки) почергово з центра майданчика.</p>	

	<p>3 Передача двома руками зверху в парах. (вдосконалення)</p> <p>4.Поглиблене розучування прийому м'яча знизу обома руками над собою.</p> <p>5. Закріпити гру «Піонербол».</p> <p>6. Домашнє завдання: багаторазові стрибки на одній нозі.</p>	
14.	<p>1.Теоретичні відомості: профілактика травматизму.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності:прискорення з різних вихідних положень(сидячи,лежачи,стоячи на колінах) за зоровим сигналом, прискорення з різкою зміною напрямку і раптовими зупинками, швидкі скачки на одній нозі, біг «ялинкою» на одній стороні волейбольного майданчика,біг до набивних м'ячів (фішки) почергово з центра майданчика.</p> <p>3.Передача м'яча двома руками зверху в парах – вдосконалення техніки.</p> <p>4.Прийом м'яча двома руками знизу від стіни – закріплення.</p> <p>5. Гра «Передача по виклику».</p> <p>6. Домашнє завдання:діставання в стрибку різних предметів.</p>	
15.	<p>1.Теоретичні відомості: рухливі ігри для розвитку фізичних якостей.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності:прискорення з різних вихідних положень(сидячи,лежачи,стоячи на колінах) за зоровим сигналом, прискорення з різкою зміною напрямку і раптовими зупинками, швидкі скачки на одній нозі, біг «ялинкою» на одній стороні волейбольного майданчика,біг до набивних м'ячів (фішки) почергово з центра майданчика.</p> <p>3. Передача м'яча двома руками зверху в парах.</p> <p>4.Повторити .прийом м'яча двома руками знизу від стіни</p> <p>5. Повторити гру «Передача по виклику»</p>	
16.	<p>1.Теоретичні відомості:правила змагань.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності:прискорення з різних вихідних положень(сидячи,лежачи,стоячи на колінах) за зоровим сигналом, прискорення з різкою зміною напрямку і раптовими зупинками, швидкі скачки на одній нозі, біг «ялинкою» на одній стороні волейбольного майданчика,біг до набивних м'ячів (фішки) почергово з центра майданчика.</p> <p>3. Передача м'яча двома руками зверху над собою на місці – підготовка до складання навчального нормативу.</p> <p>4 Прийом м'яча знизу з накидування партнера.</p> <p>5. Ігри за вибором дітей.</p> <p>6. Домашнє завдання: фізичне самовдосконалення.</p>	
17.	<p>1.Теоретичні відомості: правила самостійних занять фізичними вправами.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності:прискорення з різних вихідних положень(сидячи,лежачи,стоячи на колінах) за зоровим сигналом, прискорення з різкою зміною напрямку і раптовими зупинками, швидкі скачки на одній нозі, біг «ялинкою» на одній стороні волейбольного майданчика,біг до набивних м'ячів (фішки) почергово з центра майданчика.</p> <p>3. Передача м'яча обома руками зверху над собою на місці – складання навчального нормативу.</p> <p>4. Прийом м'яча знизу над собою – підготовка до складання навчального нормативу.</p> <p>5. Естафети , вивчені раніше ігри за вибором дітей.</p> <p>6. Домашнє завдання : передача м'яча знизу над собою.</p>	
18.	<p>1. Теоретичні відомості: правила загартування.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності:прискорення з різних вихідних положень(сидячи,лежачи,стоячи на колінах) за зоровим сигналом, прискорення з різкою зміною напрямку і раптовими зупинками, швидкі скачки на одній нозі, біг «ялинкою» на одній стороні волейбольного майданчика,біг до набивних м'ячів (фішки) почергово з центра майданчика.</p> <p>3. Прийом м'яча знизу над собою - складання навчального нормативу.</p>	

	<p>4. Передача м'яча двома руками зверху над собою на місці і в парах.</p> <p>5. Естафети, вивчені ігри за вибором дітей.</p> <p>6. Домашнє завдання : стрибок у довжину з місця.</p>	
19.	<p>1.Теоретичні відомості: правила гри: розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, м'яч для гри, обов'язки гравців.)</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності:прискорення з різних вихідних положень(сидячи,лежачи,стоячи на колінах) за зоровим сигналом, прискорення з різкою зміною напрямку і раптовими зупинками, швидкі скачки на одній нозі, біг «ялинкою» на одній стороні волейбольного майданчика,біг до набивних м'ячів (фішки) почергово з центра майданчика.</p> <p>3. Передача м'яча двома руками зверху на місці над собою, і в парах.</p> <p>4. Прийом м'яча двома руками від стіни і з накидування партнера.</p> <p>5. Естафети , вивчені раніше ігри для засвоєння вивчених елементів гри у волейбол.</p> <p>6. Домашнє завдання : піднімання тулуба з положення лежачи на спині (за 30 с.).</p>	
20.	<p>1.Теоретичні відомості: правила гри: правила гри (рахунок, правила переходу, гра біля сітки, наказання гравців за порушення правил гри.)</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності:прискорення з різних вихідних положень(сидячи,лежачи,стоячи на колінах) за зоровим сигналом, прискорення з різкою зміною напрямку і раптовими зупинками, швидкі скачки на одній нозі, біг «ялинкою» на одній стороні волейбольного майданчика,біг до набивних м'ячів (фішки) почергово з центра майданчика.</p> <p>3. Передача м'яча двома руками зверху на місці над собою, в парах.</p> <p>4.Прийом м'яча двома руками з накидування партнера і в парах .</p> <p>5. Естафети , вивчені раніше ігри для засвоєння вивчених елементів гри у волейбол.</p> <p>6. Домашнє завдання : підтягування у висі з вису лежачи.</p>	
21.	<p>1.Теоретичні відомості: правила гри(жести суддів).</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності:прискорення з різних вихідних положень(сидячи,лежачи,стоячи на колінах) за зоровим сигналом, прискорення з різкою зміною напрямку і раптовими зупинками, швидкі скачки на одній нозі, біг «ялинкою» на одній стороні волейбольного майданчика,біг до набивних м'ячів (фішки) почергово з центра майданчика.</p> <p>3. Передача м'яча двома руками зверху в парах, в колоні, над собою.</p> <p>4. Прийом м'яча знизу обома руками в парах , з накидування.</p> <p>5. Естафети , вивчені раніше ігри для засвоєння вивчених елементів гри у волейбол.</p> <p>5. Естафети , вивчені раніше ігри для засвоєння вивчених елементів гри у волейбол.</p> <p>6. Домашнє завдання : човниковий біг.</p>	
	Школа м'яча (7 год.)	
22.	<p>Правила техніки безпеки під час занять школи м'яча.</p> <p>4. Стрйові вправи на місці.</p> <p>5. Загальнорозвивальні вправи в русі.</p> <p>6. Вправи для розвитку швидкості.</p> <p>7. Різновиди пересування.</p> <p>8. Передача м'яча на місці.</p>	
23	<p>1. Стрйові вправи на місці.</p> <p>2. Загальнорозвивальні вправи в русі.</p> <p>3. Вправи для розвитку швидкості.</p> <p>4. Різновиди пересування.</p> <p>5. Передача м'яча на місці.</p> <p>6. Ведення м'яча зі зміною напрямку.</p>	

24.	<ul style="list-style-type: none"> 1. Стройові вправи на місці. 2. Загальнорозвивальні вправи в русі. 3. Вправи для розвитку швидкості. 4. Різновиди пересування. 5. Передача м'яча на місці. 6. Ведення м'яча зі зміною напрямку. 	
25.	<ul style="list-style-type: none"> 1. Стройові вправи в русі. 2. Передача м'яча на місці. 3. Передача м'яча в русі. 4. Ведення м'яча зі зміною напрямку. 5. Кидки м'яча в стрибку. 	
26.	<ul style="list-style-type: none"> 1. Стройові вправи в русі. 2. Загальнорозвивальні вправи на місці без предмета. 3. Вправи для розвитку спритності. 4. Передача м'яча на місці. 5. Передача м'яча в русі. 6. Ведення м'яча зі зміною напрямку. 7. Кидки м'яча в стрибку. 	
27.	<ul style="list-style-type: none"> 1. Вправи для розвитку витривалості. 2. Стройові вправи в русі. 3. Загальнорозвивальні вправи на місці без предмета. 4. Передача м'яча в русі. 5. Ведення м'яча зі зміною напрямку. 6. Індивідуальні дії в нападі. 7. Навчальні ігри 3 × 3 	
28.	<ul style="list-style-type: none"> 1. Організовуючі вправи на місці. 2. Загальнорозвивальні вправи на місці без предмета. 3. Вправи для розвитку гнучкості. 4. Передача м'яча в русі. 5. Передача м'яча у відрив. 6. Ведення м'яча з різною швидкістю. 7. Кидки м'яча в стрибку. 8. Навчальні ігри 3 × 3 	
Школа активного відпочинку(10 год.)		
29.	<p>Правила техніки безпеки під час занять школи активного відпочинку.</p> <p>Організовуючі вправи.</p> <p>Загальнорозвиваючі вправи.</p> <p>Вивчення ігор «Квач маршем», «Човникова» естафета.</p>	
30.	<p>Визначення стану організму та інтенсивності навантажень за частотою серцевих скорочень.</p> <p>Організовуючі вправи.</p> <p>Загальнорозвиваючі вправи.</p> <p>Закріплення ігор «Квач маршем», «Човникова» естафета</p>	
31.	<p>Організовуючі вправи.</p> <p>Загальнорозвиваючі вправи.</p> <p>Вивчення ігор «Бігуни-скакуни», «Боротьба за м'яч».</p>	

32.	Організуючі вправи. Загальнорозвиваючі вправи. Закріплення ігор «Бігуни-скакуни», «Боротьба за м'яч».	
33.	Організуючі вправи. Загальнорозвиваючі вправи. Вивчення ігор «Вовк у рові», «Стрибки по смугах».	
34.	Організуючі вправи. Загальнорозвиваючі вправи. Закріплення ігор «Вовк у рові», «Стрибки по смугах».	
35.	Організуючі вправи. Загальнорозвиваючі вправи. Вивчення ігор «Перегони м'ячів», «Горобчики».	
36.	Організуючі вправи. Загальнорозвиваючі вправи. Закріплення ігор «Перегони м'ячів», «Горобчики»	
37.	Організуючі вправи. Загальнорозвиваючі вправи. Вивчення ігор Естафета «Потяг», «Вибий ведучого».	
38.	Організуючі вправи. Загальнорозвиваючі вправи. Закріплення ігор Естафета «Потяг», «Вибий ведучого»	
Школа м'яча (10 год.)		
39.	Техніка безпеки під час занять школи м'яча. Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Вправи для координації рухів. Ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому. Відбирання м'яча вибиванням у випаді. Індивідуальні дії без м'яча: «відкривання» і «закри́вання»	
40.	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Вправи для координації рухів. Техніка пересування. Біг 30 м, 60 м з високого старту. Ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому. Відбирання м'яча вибиванням у випаді. Індивідуальні дії без м'яча: «відкривання» і «закри́вання». Двосторонні ігри (2 + 2, 3 + 3, 4+4, 5 + 5, 6 + 6,..)	

41.	<p>Правила гри. Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу 30 м, 60 м Удари середньою та внутрішньою частинами підйому по нерухомому м'ячу. Ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому. Вкидання м'яча руками. індивідуальні дії з м'ячем: ведення, передача, удар. Двосторонні ігри (2 + 2, 3 + 3, 4+4, 5 + 5, 6 + 6,..)</p>	
42.	<p>Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Вправи для координації рухів. Удари середньою та внутрішньою частинами підйому по нерухомому м'ячу. Ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому. Вкидання м'яча руками. Індивідуальні дії з м'ячем: ведення, передача, удар.</p>	
43.	<p>Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Вправи для координації рухів. Удари після зупинки і ведення м'яча. Ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому. Жонглювання м'ячем. Групові тактичні дії в нападі.</p>	
44.	<p>Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Вправи для координації рухів. Естафета з елементами футболу. Удари після зупинки і ведення м'яча. Ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому. Жонглювання м'ячем. Групові тактичні дії в нападі.</p>	
45.	<p>Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Вправи для координації рухів. Естафета з елементами футболу. Удари після зупинки і ведення м'яча. Ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому. Жонглювання м'ячем. Групові тактичні дії в нападі.</p>	
46.	<p>Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Акробатичні вправи. Естафета з елементами футболу. .</p>	

	Удари після зупинки і ведення м'яча.	
47.	Ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому. Жонглювання м'ячем. Групові тактичні дії в нападі.	
48.	Ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому. Жонглювання м'ячем. Групові тактичні дії в нападі.	
Школа пересувань(7 год.)		
49.	Техніка безпеки під час занять школи пересувань. Зальнорозвивальні вправи в парах. Біг на дистанції 1200 м без урахування часу. Метання малого м'ячика на дальність у «коридор» 10 м на результат. Виконання стрибка у висоту з прямого розбігу. Виконання стрибка у висоту з косого розбігу способом «ножиці». Рухливі ігри та естафети збігом, стрибками	
50.	Загальнорозвивальні вправи в парах Спеціальні вправи метальника. Біг на дистанції 30 м Метання малого м'ячика вивченим способом у вертикал. і горизонтальну ціль (8 —10 м). Виконання стрибка у висоту з косого розбігу способом «ножиці». Рухливі ігри з метанням малого м'ячика	
51.	Загальнорозвивальні вправи в парах Спеціальні вправи метальника. Біг на дистанції 1000 м без урахування часу. Метання малого м'ячика вивченим способом у вертикал. і горизонтальну ціль (8 —10 м). Виконання стрибка у висоту з косого розбігу способом «ножиці». Рухливі ігри з метанням малого м'ячика	
52.	Загальнорозвивальні вправи в русі. Спеціальні вправи бігуна. Біг на дистанції 1000 м без урахування часу. Метання малого м'ячика вивченим способом у вертикал. і горизонтальну ціль (8—10 м). Стрибок у довжину з місця. Рухливі ігри з метанням малого м'ячика	
53.	Загальнорозвивальні вправи в парах. Спеціальні вправи метальника.	

	<p>Біг на дистанції 1200 м без урахування часу. Метання малого м'ячика на дальність у «коридор» 10 м на результат. Виконання стрибка у висоту з прямого розбігу. Виконання стрибка у висоту з косого розбігу способом «ножиці». Рухливі ігри з метанням малого м'ячика</p>	
54.	<p>Загальнорозвивальні вправи в русі. Спеціальні вправи бігуна. Біг на дистанції 500 м без урахування часу. Стрибок у довжину з місця. Рухливі ігри та естафети з бігом, стрибками. Підтягування на високій (хлопчики) і низькій (дівчатка) перекладині</p>	
55.	<p>Загальнорозвивальні вправи в русі. Спеціальні вправи бігуна. Човниковий біг, 4х 9 м. Біг 400-800м. Рухливі ігри та естафети з бігом, стрибками. Нахили тулуба вперед з положення сидячи</p>	
56.	<p>Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою. Спеціальні вправи бігуна. Човниковий біг 4 х 9 м. Біг на дистанції 800 м без урахування часу. Рухливі ігри та естафети з бігом, стрибками. Біг на 30м, с. Підсумковий урок</p>	