

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ**  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 1329»**

«Рассмотрено и принято»

на заседании учителей  
физической культуры  
ГБОУ Школа № 1329  
протокол № 1  
от « 5 » июня 2017 г.

Старший учитель  
 /Я.А. Требник/

«Согласовано»

Зам. директора  
по содержанию  
образования  
« 6 » июня 2017 г.

 /С.А. Жукова/

«Утверждаю»

Директор  
ГБОУ Школа № 1329  
Приказ № 293  
от « 7 » июня 2017 г.

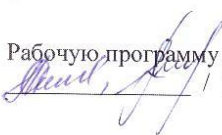


**Рабочая программа учебного курса**  
**Физическая культура**  
**«Мини-волейбол»**

для 3-х классов  
на 2017-2018 учебный год

Составитель: учитель физической культуры ГБОУ Школа № 1329

Требник Яна Анатольевна (педагогический стаж - 16 лет квалификация: высшая квалификационная категория)	Гнеденков Николай Юрьевич (педагогический стаж - 9 лет квалификация: вторая квалификационная категория)
--	--

Рабочую программу составили  
 / Требник Я.А., Гнеденков Н.Ю. /

**Учебный предмет:** физическая культура «Мини-волейбол»

**Класс:** 3 «А», «Б», «В», «Г» , «Д» , «П»

**Количество часов:** в неделю \_\_3\_\_ ; всего за год \_\_102\_\_

**Учитель:** Требник Яна Анатольевна, Гнеденков Николай Юрьевич

**Планирование составлено на основе программы (название, авторы) \_** Рабочая программа по физической культуре составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А., Матвеев А.П., М.: Просвещение, 2014);

**Используемый учебник (название, авторы, выходные данные)\_**Физическая культура: учебник для 1-4 кл. общеобразовательных учреждений- - автор Матвеев А.П.: Просвещение, 2014.

**Дополнительные материалы (название, авторы, выходные данные):** Физическая культура. Академический школьный учебник - автор Матвеев А.П.: Просвещение, 2014.

**дисциплины «Физическая культура» (3-е классы)**

Место в учебном плане/ недельная нагрузка	Дисциплина «Физическая культура раздел мини-волейбол» включена в базовую часть программы начального общего образования, 3 ч в неделю
Базовый/ профильный/ углублённый курс	Базовый курс
Документы в основе составления рабочей программы	1.« Примерные программы по учебным предметам. Стандарты второго поколения. Начальная школа», часть 2, под редакцией А.М. Кондакова, Л.П. Кезиной, М., «Просвещение», 2011г. 2. «Физическая культура»-учебник А.П. Матвеев 1-4 классы, «Просвещение» 2014г.
Учебники (желательно со ссылкой на ресурс)	-Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2012. -Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2012.
Другие пособия (если используются )	Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–4 классов», 2014 г.
Электронные ресурсы (если используются )	<a href="http://pedsovet.ru/load/98">http://pedsovet.ru/load/98</a> <a href="http://www.k-yrok.ru/load/153">http://www.k-yrok.ru/load/153</a>
Структура дисциплины (порядок изучения основных тем)	<u>2 класс.</u> Тема 1. «Легкая атлетика»_Тема 2.«Акробатика». Тема 3. «Подвижные игры и значение СФП в подготовке волейболистов ». Тема 4. « Значение технической подготовки в волейболе и правила игры в волейбол»  Техника безопасности и правила поведения учащихся на уроках физической культуры
Формы контроля	<ul style="list-style-type: none"> <li>• предварительный контроль – в начале учебного года (учебного модуля);</li> <li>• оперативный контроль ( в основной части, по плану урока;</li> <li>• текущий контроль (после занятий);</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• этапный контроль;</li> <li>• итоговый контроль-в конце учебного года.</li> </ul>
<p>Основные требования к результатам освоения дисциплины</p>	<p><b>Личностные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</li> <li>• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых вида, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</li> </ul> <p><b>Метапредметными результатами</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</li> <li>• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul> <p><b>Предметными результатами</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</li> <li>• представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>• измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;</li> <li>• бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>• выполнении общеразвивающих упражнений;</li> </ul>

### Планируемые результаты

### **Обучающийся 3 класса научится понимать:**

- специфику занятий избранного вида спорта;
- взаимодействие с другими видами спортивных игр (ручной мяч, пионербол);
- роль спортивных игр и специфики специальной подготовки в жизни человека;

### **Обучающийся 3 класса получит возможность научиться:**

- находить ассоциативные связи и различия между другими видами спортивных игр;
- применять правила игры самостоятельно;
- различать простые и сложные технические элементы;
- различать комбинационные тактические действия;
- участвовать в коллективной игровой игре;
- высказывать свое мнение об ошибках и недопонимании.

### **Содержание учебного предмета**

Упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Основы техники и тактики волейбола.
3. Методика обучения технике игры.
4. Методика обучения основам тактики игры.
5. Основы физической подготовки в волейболе.

**Занятия в рамках программы проводятся в форме** тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Периодичность - три раза в неделю по три учебных часа.

**По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:**

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

**Формой подведения итогов реализации программы:**

#### **1 год обучения**

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

#### 1 год обучения.

**Введение:** История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

**Теория:** Значение ОФП в подготовке волейболистов.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

**Теория:** Значение СФП в подготовке волейболистов.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

**Теория:** Значение технической подготовки в волейболе.

**Практика:** Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

**Теория:** Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

**Практика:** Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

### Тематическое планирование

(с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы):

<b>III класс (102 ч)</b>		
<b>I Введение</b>		<b>2</b>
1	История возникновения и развития волейбола. Техника безопасности и правила поведения при занятиях волейболом	1
2	Правила игры в пионербол, разметка волейбольной площадки	1
<b>II Лёгкоатлетические упражнения</b>		<b>4</b>
3	Совершенствование техники длительного бега, СБУ	1
4	Совершенствование техники челночного бега 3x10м	1
5	Совершенствование техники прыжка в длину (Учёт)	1
6	Подвижные игры «Вышибалы», «Передай мяч»	1
<b>III Общеразвивающие упражнения</b>		<b>2</b>
7	Совершенствование техники прыжков на скакалке	1
8	Совершенствование техники подъёма туловища (Учёт)	1
<b>IV Специальная физическая подготовка</b>		<b>5</b>
9	Упражнения направленные на развитие силы	1
10	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	1
11	Упражнения направленные на развитие прыгучести	1
12	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	
13	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) (Учёт)	1
<b>V Техническая подготовка и учебные игры</b>		<b>51</b>
14	Разучивание техники стойки волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад, перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд по площадке	1
15	Совершенствование техники стойки волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад, перемещения в стойке приставными шагами:	1

	правым, левым боком, лицом вперёд по площадке	
16	Игра «Перекинь мяч» с элементами пионербола по упрощенным правилам	1
17	Совершенствование техники перемещения приставными шагами вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой	1
18	Совершенствование техники перемещения двойным шагом вперёд, назад (Учёт)	1
19	Игра «Перекинь мяч» с элементами пионербола по упрощенным правилам	1
20	Разучивание тех-ки перемещения: скачок вперёд одним шагом в стойку	1
21	Совершенствование тех-ки перемещения: скачок вперёд одним шагом в стойку	1
22	Игра «Перекинь мяч» с элементами пионербола по упрощенным правилам	1
23	Разучивание тех-ки перемещения: подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: вперёд, в сторону	1
24	Совершенствование тех-ки перемещения: подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: вперёд, в сторону	1
25	Игровая пионербол по упрощенным правилам	1
26	Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий	1
27	Сочетание способов перемещений (Учёт)	1
28	Разучивание техники передачи мяча (броска из-за головы, о пол) сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	1
29	Совершенствование техники передачи мяча (броска из-за головы, о пол) сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	1
30	Игровая пионербол по упрощенным правилам	1
31	Разучивание техники имитации перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча	1
32	Совершенствование техники имитации перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча	1
33	Игровая пионербол по упрощенным правилам (Учёт)	1
34	Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения	1
35	Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения	1
36	Игровая пионербол по упрощенным правилам	1
37	Разучивание техники расположения кистей и пальцев рук на мяче	1
38	Закрепление техники расположения кистей и пальцев рук на мяче	1



39	Учёт техники расположения кистей и пальцев рук на мяче. Игровая	1
40	Разучивание техники, в стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками имитируя передачу	1
41	Совершенствование техники, в стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками имитируя передачу	1
42	Игровая пионербол по упрощенным правилам (Учёт)	1
43	Разучивание техники передачи мяча сверху двумя руками в парах	1
44	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в парах	1
45	Игровая пионербол по упрощенным правилам	1
46	Разучивание техники верхней передачи мяча над собой на месте, в движении	1
47	Закрепление техники верхней передачи мяча над собой на месте, в движении	1
48	<b>Бассейн.</b> Техника безопасности и правила поведения на уроке ФК по плаванию. Совершенствование техники имитации перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча в воде.	1
49	Совершенствование техники верхней передачи мяча над собой на месте, в движении (Учёт)	1
50	Разучивание техники две-три передачи мяча над собой и передача партнёру броском двумя руками из-за головы	1
51	<b>Бассейн</b> Совершенствование техники плавания кроль на груди на выносливость 400м	1
52	Закрепление техники две-три передачи мяча над собой и передача партнёру броском двумя руками из-за головы	1
53	Совершенствование техники две-три передачи мяча над собой и передача партнёру броском двумя руками из-за головы	1
54	<b>Бассейн</b> Игровая пионербол по упрощенным правилам на воде (Учёт)	1
55	Игровая мини-баскетбол по упрощенным правилам	1
56	Подвижные игры «Вышибалы», «Передай мяч»	1
57	<b>Бассейн</b> Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в парах в воде	1
60	Разучивание техники имитации передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории	1
61	Закрепление техники имитации передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории	1
62	<b>Бассейн</b> Совершенствование техники верхней передачи мяча над собой на месте, в движении в воде	1

63	Совершенствование техники имитации передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории (Учёт)	1
64	Игровая пионербол по упрощенным правилам	1
65	<b>Бассейн</b> Совершенствование техники плавания кроль на груди на выносливость 500м (Учёт)	1
	<b>VI Общеразвивающие упражнения</b>	<b>6</b>
66	Совершенствование техники прыжков на скакалке без учёта времени	1
67	Совершенствование техники подъёма туловища, техники отжимания	1
68	Совершенствование техники виса, техники подтягивания на перекладине	1
69	Совершенствование техники акробатических упражнений, кувырок вперёд, назад, перекаты	1
70	Совершенствование техники акробатических упражнений, стойка на лопатках, группировка, кувырок назад	1
71	Совершенствование техники акробатических упражнений, кувырок вперёд, стойка на лопатках, группировка, кувырок назад (Учёт)	1
	<b>VII Специальная физическая подготовка</b>	<b>5</b>
72	Упражнения направленные на развитие силы	1
73	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	1
74	Упражнения направленные на развитие прыгучести	1
75	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	1
76	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) (Учёт)	1
	<b>VIII Тактическая подготовка</b>	<b>14</b>
77	Разучивание техники передачи мяча в тройках	1
78	Закрепление техники передачи мяча в тройках	1
79	Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	1
80	Совершенствование техники передачи мяча в тройках (Учёт)	1
81	Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий	1
82	Разучивание техники передачи мяча в тройках: зоны 6-3-4	1
83	Закрепление техники передачи мяча в тройках: зоны 6-3-4	1
84	Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий	1
85	Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	1

86	Совершенствование техники передачи мяча в тройках: зоны 6-3-4	1
87	Совершенствование техники передачи мяча в тройках: зоны 6-3-4	1
88	Учебная игра в пионербол с элементами волейбола (Учёт)	1
89	Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	1
90	Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий	1
	<b>IX Лёгкоатлетические упражнения</b>	<b>12</b>
91	Совершенствование техники длительного бега, СБУ	1
92	Кроссовая подготовка	1
93	Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	1
94	Совершенствование техники челночного бега 5x10м (Учёт)	1
95	Кроссовая подготовка	1
96	Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	1
97	Совершенствование техники прыжка в длину (Учёт)	1
98	Совершенствование скоростного бега 30м (Учёт)	1
99	Подвижные игры «Хвостики», «Передай мяч»	1
100	Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	1
101	Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	1
102	Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	1
	Итого:	102