

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

«Рассмотрено и принято»

«Согласовано»


«Утверждаю»

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

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

Директор
ГБОУ Школа № 1329
Приказ № 213
от «7» июня 2017 г.

Старший учитель
 /Я.А. Требник/

 /С.А. Жукова/



Рабочая программа учебного курса
Физическая культура
«Мини-волейбол»

для 2-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: первая квалификационная категория)
--	--

Рабочую программу составили

 /Требник Я.А., Гнеденков Н.Ю. /

Учебный предмет: физическая культура «Мини-волейбол»

Класс: 2 «А», «Б», «В», «Г», «Д»,

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.

Аннотация к рабочей программе начальной школы
дисциплины «Физическая культура» (2-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)	http://pedsovet.ru/load/98 http://www.k-yrok.ru/load/153
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

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

Планируемые результаты

Обучающийся 2 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 2 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). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

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

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Тематическое планирование

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

II класс (102 ч)		
I Введение		2
1	История возникновения и развития волейбола. Техника безопасности и правила поведения при занятиях волейболом	1
2	Правила игры в пионербол, разметка волейбольной площадки	1
II Лёгкоатлетические упражнения		4
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
III Общеразвивающие упражнения		2
7	Совершенствование техники прыжков на скакалке	1
8	Совершенствование техники подъёма туловища (Учёт)	1
IV Специальная физическая подготовка		5
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
V Техническая подготовка и учебные игры		51
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: правым, левым боком, лицом вперёд по площадке	1
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	Бассейн. Техника безопасности и правила поведения на урока 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	Бассейн 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	Бассейн 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	Бассейн 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	Бассейн Совершенствование техники верхней передачи мяча над	1

	собой на месте, в движении в воде	
63	Совершенствование техники имитации передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории (Учёт)	1
64	Игровая пионербол по упрощенным правилам	1
65	Бассейн Совершенствование техники плавания кроль на груди на выносливость 500м (Учёт)	1
	VI Общеразвивающие упражнения	6
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
	VII Специальная физическая подготовка	5
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
	VIII Тактическая подготовка	14
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
	IX Лёгкоатлетические упражнения	12
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