

Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда  
средняя общеобразовательная школа № 56

Рассмотрено на заседании МО учителей <u>9-11, ОБЖ</u> МАОУ СОШ № 56 Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2019 Руководитель МО <u>Ж</u>	Утверждена на заседании МС МАОУ СОШ № 56 Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2019 Руководитель МС <u>Ж</u>	Разрешена к применению приказом директора МАОУ СОШ № 56 Приказ № <u>00 96/4</u> от « <u>2</u> » <u>09</u> 2019
		Директор МАОУ СОШ № 56 Коломиец А.В. Подпись _____

М.П.

**Рабочая программа**  
**«Волейбол»**  
**базовый уровень, 9 Д,3 класс**  
**/адаптированная на основе Примерной**  
**программы «Физическая культура»;**  
**УМК под ред. В.М. Ляха, А.А. Зданевича./**

Составитель:  
Реутов С.А.  
учитель физической культуры  
МАОУ СОШ № 56,

Калининград, 2019

## **Пояснительная записка**

### **1. Статус программы**

Рабочая программа по «Волейболу» составлена на основе учебной программы : «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов», авторы : В.И. Лях, А.А.Зданевич,2014г.

Рабочая программа реализуется в учебнике Рабочая программа реализуется в учебнике «Физическая культура. 8-9 класс». автор: Лях В. И. Просвещение, 2014. На реализацию программы предусматривается 35 часа.

### **2.Планируемые предметные результаты освоения курса**

**Предметными результатами** изучения курса, в 9 классе являются

- Выполнение технических действий из волейбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательными действиями разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- владеть жизненно важными двигательными навыками и умениями .

### **3.Содержание учебного курса 9 класс** (35ч.,1ч.в неделю)

#### **Естественные основы (в процессе урока)**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

#### **Социально-психологические основы (в процессе урока)**

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

#### **Культурно-исторические основы (в процессе урока)**

История возникновения игры в волейбол, волейбол в России, развитие волейбола, пионербол ,как подводящая игра в волейбол. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

#### **Приемы закаливания (в процессе урока)**

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).

Солнечные ванны.

#### **Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка: Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, анаэробных возможностей, гибкости, координационных способностей, равновесия .

Специальная физическая подготовка: Подвижные игры. Эстафеты.

### **Техническая подготовка.**

Основная стойка игрока. Положение рук на мяче. Техника передач, подач, приёма мяча.

Упражнения на технику защиты, приема мяча ,элементы одиночного, двойного блока.

### **Тактическая подготовка.**

Тактика нападения: Способы нападения, принципы атаки и движения, основные атакующие действия, другие варианты атаки.

Тактика защиты: Индивидуальные действия: выбор места и действия защитников. Подстраховка мяча.

**Формы организации учебных занятий**, основные виды учебной деятельности: Урок-игра, урок-соревнование, урок-взаимообучения, урок с групповыми формами работы, комплексный урок.

### **Календарно-тематическое планирование курса «Волейбол»**

9 Д,З, базовый уровень. 2019-2020 учебный год .

УМК В.И. Ляха, А .А.Зданевича,35 час. 1 час в неделю

Учитель Реутов С.А.

№	Тема/Тема занятия	Часов
1.	Правила поведения и Т./Б. на уроках волейбола, краткие исторические сведения.	1
2	Стойка волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад.	1
3	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
4	Перемещения двойным шагом вперёд, назад. Игра в пионербол.	1
5	Перемещения: подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: вперёд, в сторону.	1
6	Перемещения: скачок вперёд одним шагом в стойку. Игра в пионербол.	1
7	Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.	1
8	Перемещения: по сигналу бег остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.	1
9	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1
10	Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.	1
11	ОФП: прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1
12	Нижняя прямая подача. Имитирование передачи в парах.	1
13	Нижняя прямая подача. Имитация подачи мяча.	1
14	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1
15	Передача мяча над собой на месте, в движении.	1
16	Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.	1
17	Игра в пионербол.	1
18	ОФП: кросс 1000 м., подтягивание, Игра в волейбол.	1
19	Передачи мяча в тройках.	1
20	Передачи мяча в тройках: зоны 6-3-4.	1

21	Передачи мяча в тройках: зоны 6-2-3. Игра в волейбол.	1
22	Передачи мяча в тройках: зоны 5-3-4. Игра в волейбол.	1
23	Передачи мяча в тройках: зоны 1-3-2. Игра в волейбол.	1
24	Передача в парах передвигаясь приставными шагами.	1
25	Передачи мяча в тройках: зоны 1-4-2. Игра в волейбол.	1
26	Передача мяча через сетку.	1
27	Передачи мяча на точность.	1
28	ОФП: Челночный бег, прыжки в длину с места.	1
29	Подвижные игры с верхней передачей мяча.	1
30	Подача в стену с расстояния 6-9 м.	1
31	Подачи через сетку с расстояния 3,6,9 м от сетки.	1
32	Подачи через сетку из-за лицевой линии. Игра в волейбол.	1
33	Подачи в правую и левую половины площадки. Игра в волейбол.	1
34	Подачи в ближнюю и дальнюю части площадки .Игра в волейбол.	1
35	Игра в волейбол..	1
<b>Итого</b>		<b>35</b>

2	Стойка волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад.	1
3	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
4	Перемещения двойным шагом вперёд, назад. Игра в пионербол.	1
5	Перемещения: подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: вперёд, в сторону.	1
6	Перемещения: скачок вперёд одним шагом в стойку. Игра в пионербол.	1
7	Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.	1
8	Перемещения: по сигналу бег остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.	1
9	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1
10	Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.	1
11	ОФП: прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1
12	Нижняя прямая подача. Имитирование передачи в парах.	1
13	Верхняя прямая подача. Имитация подачи мяча.	1
14	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1
15	Передача мяча над собой на месте, в движении.	1
16	Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.	1
17	Игра в пионербол.	1
18	ОФП: кросс 1000 м., подтягивание, игра в баскетбол.	1
19	Передачи мяча в тройках.	1
20	Передачи мяча в тройках: зоны 6-3-4.	1
21	Передачи мяча в тройках: зоны 6-2-3.	1
22	Передачи мяча в тройках: зоны 5-3-4	1
23	Передачи мяча в тройках: зоны 1-3-2	1
24	Передача в парах передвигаясь приставными шагами.	1
25	Передачи мяча в тройках:	1

	зоны 1-4-2	
26	Передача мяча через сетку.	1
27	Передачи мяча на точность.	1
28	ОФП: Челночный бег, прыжки в длину с места.	1
29	Подвижные игры с верхней передачей мяча.	1
30	Подача в стену с расстояния 6-9 м.	1
31	Подачи через сетку с расстояния 3,6,9 м от сетки.	1
32	Подачи через сетку из-за лицевой линии.	1
33	Подачи в правую и левую половины площадки.	1
34	Подачи в ближнюю и дальнюю части площадки.	1
35	Подачи на точность в зоны 1,6,5,4,2	1