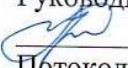
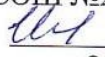
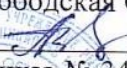


Рассмотрено и принято
Руководитель МО
 Д.Н.Гайниев
Потокол №1 от
«29» августа 2025 г.

Согласовано
Заместитель директора по ВР
МБОУ «Рыбно-Слободская
СОШ №2»
 А.М.Шигапова
«29 » августа 2025 г.

Утверждаю
Директор МБОУ «Рыбно-
Слободская СОШ №2»
 Л.Н.Захарова
Приказ № 341
от «29 » августа 2025 г.



Рабочая программа
учебного курса по физической культуре «Спортивные игры»

5 класс
Фадеев Владимир Валентинович
учитель физической культуры
высшая квалификационная категория

2025-2026 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса по физической культуре «Спортивные игры» для 5 класса предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5–7 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Разработана на основе примерной основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Рыбно-Слободская СОШ №2.

Программа учебного курса по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Спортивные игры» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих задач:

- ☐ повышение уровня физической подготовленности;
- ☐ воспитание личностных качеств;
- ☐ освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Место курса в учебном плане МБОУ Рыбно-Слободская СОШ №2

Программа по учебному курсу физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для учащихся 5-х классов. Продолжительность занятия соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут, 1 раз в неделю (34 часа в год).

В программе самостоятельно распределены часы внутри каждого раздела на изучение тем в соответствии со сложностью изучаемого материала, представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей, а также контрольные испытания необходимые для мониторинга уровня усвоения программного материала.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Формы проведения занятий и виды деятельности.

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Подобная реализация программы учебного курса по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Спортивные игры» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся. Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования.

Планируемые результаты.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- ☐ личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- ☐ метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

Содержание.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств:

- ☐ упражнения для развития силы и скоростных качеств;
- ☐ упражнения для развития выносливости;
- ☐ упражнения для развития ловкости;
- ☐ упражнения для развития прыгучести.

Специальная физическая подготовка.

Средствами специальной физической подготовки являются упражнения, направленные на развитие физических качеств необходимых волейболисту:

- ☐ упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча;
- ☐ упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
- ☐ упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара;
- ☐ упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования.

Техническая подготовка.

Действия без мяча:

Стойки волейболиста.

Ходьба и бег, перемещаясь лицом.

Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд.

Остановка шагом.

Сочетание способов перемещений.

Сочетание способов перемещений и стоек.

Действия с мячом:

Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вперёд-вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки.

Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки.

Передача мяча с собственного подбрасывания по тем же направлениям.

Передача мяча с наброса партнёра.

Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки.

Передача мяча сверху в стену.

Отбивание мяча снизу с наброса партнёра.
 Подбивание мяча снизу над собой.
 Поддача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища
 Поддача мяча в стену (расстояние 3-4 м)
 Поддача через сетку с близкого расстояния.
 Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.
Тактическая подготовка
 Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.
 Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу)
 Выбор места при приёме поддачи.
 Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч.

Календарно-тематическое планирование на 2024-2025 учебный год

№ п.п.	Тема занятия	Дата проведения					
		По плану 5А	По факту 5А	По плану 5Б	По факту 5Б	По плану 5В	По факту 5В
Техническая подготовка							
1	Действия без мяча: Стойки волейболиста.						
2	Ходьба и бег, перемещаясь лицом.						
3	Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд.						
4	Остановка шагом.						
5	Сочетание способов перемещений.						
6	Сочетание способов перемещений и стоек.						
7	Контрольные испытания						
8	Действия с мячом: Передачи мяча сверху двумя руками. Пионербол.						
9	Передача мяча сверху броском над собой, вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. Пионербол.						
10	Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Пионербол.						
11	Передача мяча с собственного подбрасывания по тем же направлениям. Пионербол.						
12	Передача мяча с наброса партнёра. Пионербол.						
13	Передача мяча сверху и снизу в парах на месте.						
14	Передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений лицом, боком и остановки. Пионербол.						
15	Передача мяча сверху в стену. Пионербол.						
16	Контрольные испытания						
17	Отбивание мяча снизу с наброса партнёра. Пионербол.						
18	Подбивание мяча снизу над собой. Пионербол.						

19	Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Пионербол.						
20	Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м) Мини-волейбол.						
21	Подача через сетку с близкого расстояния. Мини-волейбол.						
22	Контрольные испытания						
23	Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Мини-волейбол.						
Тактическая подготовка							
24	Выбор места для выполнения верхней передачи. Мини-волейбол.						
25	Выбор места для выполнения нижней передачи. Мини-волейбол.						
26	Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. Мини-волейбол.						
27	Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу). Мини-волейбол.						
28	Выбор места при приёме подачи. Пионербол.						
29	Выбор места при приёме после атаки. Мини-волейбол.						
30	Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч. Мини-волейбол.						
31	Контрольные испытания						
32	Соревнования						
33	Соревнования						
34	Промежуточная аттестация, дифференцированный зачёт						

Контрольные испытания 5-7 классы

№ п.п.	Виды испытаний	Классы								
		5			6			7		
		Уровень								
		н	с	в	н	с	в	н	с	в
Физическая подготовка (девочки)										
1	Бег 30 м (6 х 5 м), с	14,0	13,8	13,6	13,1	12,9	12,7	12,4	12,2	12,0
2	Бег на 2000 м, мин, с	13,00	12,10	10,40	12,10	11,40	10,00	12,10	11,40	10,00
3	Прыжок в длину с места, см	135	145	165	150	160	180	150	160	180
4	Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук, см	30	32	34	34	36	38	36	38	40
5	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя, м	4,2	4,4	4,6	4,6	4,8	5,0	5,6	5,8	6,0
Физическая подготовка (мальчики)										
1	Бег 30 м (6 х 5 м), с	11,8	11,5	11,3	11,3	11,0	10,8	10,8	10,6	10,5

2	Бег на 2000 м, мин, с	11,10	10,20	9,20	10,00	9,40	8,10	10,00	9,40	8,10
3	Бег на 3000 м, мин, с									
4	Прыжок в длину с места, см	150	160	180	170	190	215	170	190	215
5	Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук, см	38	42	45	40	45	50	42	48	55
6	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя, м	5,0	5,2	5,4	5,8	6,0	6,2	6,2	6,8	7,5
Техническая подготовка (девочки)										
1	Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз)	2	3	4	3	4	4	3	4	5
2	Передача мяча сверху двумя руками стоя у стены	3	5	7	5	8	10	7	10	15
3	Вторая передача на точность стоя спиной из зоны 3 в зону 2 (из 10 раз)		1	2	1	2	3	1	2	4
4	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3 (из 10 раз)		1	2	1	2	3	2	3	4
5	Нападающие удары прямой и с переводом из зоны 4 со второй передачи (из 10 раз)					1	2	1	2	3
6	Одиночное блокирование прямого удара (из 10 раз)								1	2
7	Подача верхняя прямая в пределы площадки (из 10 раз)	1	2	3	3	4	5	4	5	6
Техническая подготовка (мальчики)										
1	Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз)	3	4	4	3	4	5	4	5	6
2	Передача мяча сверху двумя руками стоя у стены	5	8	10	7	10	15	12	15	20
3	Вторая передача на точность стоя спиной из зоны 3 в зону 2 (из 10 раз)		1	2	1	2	3	1	2	4
4	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3 (из 10 раз)	1	2	3	2	3	4	3	4	5
5	Нападающие удары прямой и с переводом из зоны 4 со второй		1	2	1	2	3	2	4	5

	передачи (из 10 раз)									
6	Одиночное блокирование прямого удара (из 10 раз)					1	2	2	3	4
7	Подача верхняя прямая в пределы площадки (из 10 раз)	3	4	5	4	5	6	5	6	7
Тактическая подготовка (девочки)										
1	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом (из 10 раз)								1	2
2	Нападающий удар или «обман» в зависимости от того, поставлен блок или нет (из 10 раз)								1	2
3	Защитные действия (блокирование/ отскок от сетки) при атаке с противоположной стороны (из 10 раз)								1	2
Тактическая подготовка (мальчики)										
1	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом (из 10 раз)								1	2
2	Нападающий удар или «обман» в зависимости от того, поставлен блок или нет (из 10 раз)								1	2
3	Защитные действия (блокирование/ отскок от сетки) при атаке с противоположной стороны (из 10 раз)								1	2

Информационно-методическое обеспечение.

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам);
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.;
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005. - 112с.;
4. Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);

5. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.

