

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа д. Подгорцы  
Юрьянского района Кировской области.

«Утверждаю»  
Пр. №\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
директор школы  
( \_\_\_\_\_ ) Н.В. Киселева

**Рабочая программа по  
предмету  
*« Подвижные игры »*  
5 класс  
на 2023-2024 учебный год**

Составитель:  
Буйко Олег Зенонович  
Учитель физической культуры

д. Подгорцы  
2023 г.

## Пояснительная записка

Программа составлена на основе программы А.В. Долинской «Волейбол», взятой из сборника программ для общеобразовательных учреждений «Спортивные кружки и секции». Издание третье. Москва. Просвещение. 1986 г.

Программа рассчитана для детей 5 класса и предусматривает распределение учебного материала на один год обучения.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

На реализацию данной программы выделен один час из учебного плана школы из раздела формируемого участниками образовательного процесса.

**Основная цель:** многолетняя и целенаправленная подготовка школьников готовых к социально-значимым видам деятельности.

1. Достижения высокого уровня индивидуального мастерства и успешной реализации в условиях соревновательной деятельности.
2. Достижения спортивных показателей.
3. Развитие физической подготовленности; силы, прыгучести, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.
4. Формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, но и общественным.
5. Воспитание волевых и нравственных качеств, подготовка смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки.

### Ожидаемый результат.

Учащиеся соответствующего уровня :

1. Нравственно и физически здоровые, имеющие представление о здоровом образе жизни, владеющие умениями и навыками физического совершенствования.
2. Способные самоопределяться по отношению к окружающей его действительности, понимающий и принимающий человеческие ценности.
3. Призеры различного уровня соревнований: школьные, товарищеские встречи, районные.

Два раза в год в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной, физической и технической подготовке. В классе контрольные испытания проводятся 1 раз, в конце учебного года. Регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр.

## **Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.**

Для полноценного осуществления данной программы требуются специалисты по физической культуре. Содержание работы с учащимися на всем обучении определяется тремя факторами: спецификой различных спортивных игр, возрастными особенностями.

Методы У.В. процесса.

Пред прохождением программы учащиеся должны быть ознакомлены и в дальнейшем в совершенстве знать требования к технике безопасности.

## **Методы усвоения учебного материала.**

### 1. Словесные:

- рассказ
- описание
- объяснение
- беседа
- разбор
- задание
- команда
- подсчет

### 2. Наглядные:

- образцовый показ
- демонстрация наглядных пособий

### 3. Практические:

- метод расчлененного обучения
- избирательного обучения
- целостного обучения
- строго регламентированного упражнения
- стандартно-повторного выполнения
- переменного выполнения
- игровой метод
- соревновательный метод

## **Методы организации учебной деятельности.**

1. Фронтальный метод (одновременный, поточный)
2. Метод круговой тренировки
3. Индивидуальный

## **1. Теоретическая подготовка.**

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, семинары, посещение соревнований высокого ранга, просмотр видеофильмов.

Организация: специальные занятия, беседы, рассказы в процессе практических занятий и соревнований.

## **2. Общая физическая подготовка.**

1. Гимнастические упражнения
2. Акробатические упр.
3. Легкоатлетические
4. Спортивные игры
5. Подвижные игры и комбинированные эстафеты.

## **3. Специальная физическая подготовка.**

1. Упражнения для развития быстроты
2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств
3. Упражнения для развития специальной выносливости
4. Упражнения для развития выносливости
5. Упражнения для развития гибкости.

## **4. Техническая подготовка.**

1. Упражнения для развития физических качеств, необходимых для выполнения приема и передачи мяча.
2. Упражнения для развития физических качеств необходимых для выполнения подачи мяча.
3. Упр. Необходимые для выполнения нападающих ударов.

## **Требования к материально-технической базе.**

1. Сетка	10. Мячи волейбольные
2. Стойки волейбольные	11. Рулетка
3. Гимнастические палки	12. Малый мяч
4. Гимнастическая скамейка	13. Подкидной мостик
5. Гимнастические маты	14. Футбольный мяч
6. Скакалки	15. Баскетбольный мяч
7. Мячи набивные	16. Теннисные ракетки
8. Резиновые амортизаторы	17. Теннисный мяч
9. Гантели различной массы	18. Кегли

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п недели	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата
1	Теория. Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. ОФП: комплекс гимнастических упражнений для мышц рук, шеи, пояса, туловища, ног. СФП: беговые упражнения, броски и ловля баскетбольного и набивного мячей.	1	
2	Эстафеты с предметами. Т.П.- стойки, перемещения. Передачи сверху двумя руками, прием снизу на месте в различных сочетаниях.	1	
3	ОФП: акробатические упражнения. СФП: упражнения для развития быстроты и силы. Стойки, перемещения. Передачи мяча сверху над собой, после набрасывания партнером. Мини-футбол.	1	
4	Комплекс ОРУ. Прыжки через скакалку. Верхняя передача мяча в парах. Игра «Пионербол».	1	
5	Прыжки в высоту способом «Согнув ноги». Прием мяча сверху после набрасывания партнером с перемещением. Игра «Перестрелка»	1	
6	ОРУ. Прыжки в высоту с места через натянутую скакалку, в длину с места. Совершенствование верхней передачи в парах.	1	
7	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку на заданное количество раз. Передача мяча сверху над собой. (КУ) Игра «Утки охотники».	1	
8	ОРУ с гантелями. Прием мяча снизу. Передачи мяча сверху в парах. Игра «Пионербол».	1	
9	Полоса препятствий. Упражнения с набивными мячами. Совершенствование нижней и верхней передач. Мини - баскетбол.	1	
10	Комбинированная эстафета. Собственно – силовые упражнения. Передачи мяча сверху из колонны. Прием снизу после набрасывания с перемещением. «Утки – охотники»	1	
11	ОРУ со скакалкой. Совершенствование техники передач мяча сверху и снизу. Силовые упражнения с отягощением. «Пионербол»	1	
12	Круговая тренировка – 3 серии по 6 упр. Метания мяча в цель на дальность. Мини - баскетбол.	1	
13	ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование верхней и нижней передачи (Контрольные испытания). Опорный прыжок через козла.	1	
14	Игра «Перестрелка». Нижняя прямая подача (Изучение). Совершенствование верхней и нижней передачи из колонны. Подвижные игры.	1	
15	Комбинированные эстафеты. Передачи мяча сверху и снизу во встречных колоннах. Подача мяча с 4-х метров. Игра «Пионербол»	1	
16	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Выполнение приема мяча сверху и снизу одним учеником на количество раз (Контрольное испытание). Игра «Картошка». Подача мяча снизу.	1	
17	ОРУ. Бег с ускорениями из различных исходных положений. Передачи мяча сверху в парах через сетку. Игра «Пионербол», «Картошка».	1	
18	Подвижные игры. Совершенствование верхних и нижних передач в различных сочетаниях. Силовые упражнения с отягощением.	1	
19	ОРУ. Передачи мяча сверху в парах с продвижением вперед. Нижняя подача мяча в заданную зону. Силовые упражнения на тренажерах. Прыжки через скакалку (3 серии по 1 мин.)	1	
20	ОРУ с гантелями. Прыжковые упражнения. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением по кругу. Подача мяча на точность.	1	

	Перестрелка.		
21	Комбинированные эстафеты. Передачи мяча через сетку в колоннах. Подача мяча на точность. Собственно-силовые упражнения на снарядах.	1	
22	ОРУ. Полоса препятствий. Совершенствование ранее изученных технических приемов. Мини-баскетбол	1	
23	ОРУ. Челночный бег. Совершенствование ранее изученных технических приемов. Мини-баскетбол	1	
24	ОРУ. Круговые эстафеты. Передачи мяча сверху и снизу в различных сочетаниях (Контрольное испытание). Мини-баскетбол.	1	
25	Мини-футбол. Нижняя подача мяча с 3-х метров и прием после подачи (изучение). Пионербол с подачей мяча с 4-х метров.	1	
26	Подвижные игры. Т.П.- приемы и передачи мяча в парах сверху и снизу на месте и после перемещения. Пионербол с подачей мяча снизу.	1	
27	ОФП: легкоатлетические упражнения (беговые и прыжковые эстафеты). СФП: упражнения для развития общей выносливости с использованием спортивных игр. Совершенствование верхней и нижней передачи в различных сочетаниях. «Картошка»	1	
28	ОРУ с гимнастическими палками. Т.П.- передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку, во встречных колоннах. Подвижные игры.	1	
29	ОФП: комплексы гимнастических упражнений с предметами и без предметов. Нижняя прямая подача мяча, прием после подачи. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1	
30	СФП: упражнения для развития ловкости и быстроты. Т.П.- Приемы и передачи мяча после перемещения в парах и тройках. Нижняя прямая подача мяча, прием после подачи. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1	
31	ОФП: подвижные игры и эстафеты. СФП: упражнения с набивными и баскетбольными мячами. Совершенствование технических приемов.	1	
32	Т.П.- нижняя прямая подача мяча, прием после подачи с передачей на партнера. Игра «Пионербол» с применением технических элементов волейбола.	1	
33	ОФП. Силовые упражнения, упражнения на снарядах и тренажерах.	1	
34	СФП: упражнения для развития общей и взрывной силы. Т.П.- закрепление и отработка ранее изученных технических приемов. Игра пионербол с элементами волейбола.	1	

## ЛИТЕРАТУРА

1. Программа для общеобразовательных школ «Спортивные кружки и секции» издание третье переработанное и дополненное. Москва. Просвещение. 1986 г.
2. «Волейбол». А.Г. Айриянца М. 1976г.
3. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу» М. 1970
4. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе» М. 1978
5. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, на траве». М. 1982