

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Администрация муниципального образования

"Муниципальный округ Игринский район"

МБОУ Игринская СОШ №1

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Бывальцева Е. А.

Приказ №1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Корепанов А.А.

Приказ №77
от «29» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

по курсу «Игровые виды спорта»

для обучающихся 5 – 7 классов

Игра 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре по курсу «Игровые виды спорта» рассматривается как средство подготовки обучающихся к подвижному образу жизни, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Основной целью курса является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского

олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Содержание курса представлено по годам обучения и предусматривает изучение курса по следующим разделам:

1. Основы техники и тактики в спортивных играх.
2. Методика обучения технике игры.
3. Организация и методика проведения занятий по спортивным играм.
4. Судейство в спортивных играх.

Общее число часов, рекомендованных для изучения курса «Игровые виды спорта на уровне основного общего образования, – 51 час: в 5 классе – 17 часов, в 6 классе – 17 часов, в 7 классе – 17 часов.

Требования к результатам обучения

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия игровыми видами спорта для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях игровыми видами спорта стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Игровые виды спорта развивают такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в игровых видах спорта способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает

целеустремленность и бойцовские качества. Игровые виды спорта позволяют выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом, активное использование спортивных игр в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий игровыми видами спорта.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий игровыми видами спорта.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий.

Содержание курса Учебно-тематический план

№	Название раздела	Общее количество часов
1	Русская лапта	5
2	Баскетбол	4
3	Волейбол	4
4	Футбол	4
	Итого	17ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости.

РУССКАЯ ЛАПТА (5 часов)

История возникновения лапты. Правила игры в русскую лапту. Жесты судей.

Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Стойка игрока подающего мяч.

Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди, мяч, летящий выше головы

Выполнение передачи мяча на точность, стоя спиной к партнёру.

Осаливание (бросок мяча в соперника).

Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, бьющих ударом «сверху», «сбоку», «свечей». Стартовая стойка игрока, готовящегося к перебежке (высокий старт).

Учебно-тренировочная игра. Выполнение установок тренера.

БАСКЕТБОЛ(4 часа)

История развитие баскетбола в России.

Правила игры в баскетбол. Жесты судей.

Ведение мяча, ловли и передача мяча, броски в корзину.

Игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»;

ВОЛЕЙБОЛ (4 часа)

Развитие волейбола России.

Правила игры в волейбол. Жесты судей.

Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу - сверху в парах.

Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Подвижная игра «Спираль».

Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»

ФУТБОЛ (4 часа)

Развитие футбола в России. Комплекс физических упражнений.
Правила игры в футбол; Упражнения на развитие скорости.
Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. ОФП: Упражнение на развитие силы.
Остановка мяча подошвой.
Передача мяча партнёру серединой лба.
Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

6 класс

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.
Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку.

РУССКАЯ ЛАПТА (5 часов)

Перемещение боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Сочетание способов перемещения.
Ловля мяча из положения лёжа, стоя, боком, сидя на площадке. Ловля мяча летящего свечой.
Выполнение передачи мяча с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням, стоя лицом и спиной к мишеням.
Подача мяча за счёт ног за счёт маха руки (подкидывая мяч на различную высоту, стараться, чтобы мяч попадал в круг подачи).
Учебно-тренировочная игра. Выполнение установок тренера.

БАСКЕТБОЛ (4 часа)

Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны. Игра «10 передач». Игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Упражнения с мячом по заданию, финты, заслоны, техника игры в защите.
Учебная игра.

ВОЛЕЙБОЛ (4 часа)

Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча).

Верхняя и нижняя передачи мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол.

Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».

Игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

ФУТБОЛ (4 часа)

Удар по мячу головой, ногой.

Остановка, ведение мяча, отбор мяча.

Обманные движения, вбрасывание мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.

Удары по мячу внутренней, внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы.

Учебная игра.

7 класс

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования выносливости. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку.

РУССКАЯ ЛАПТА (5 часов)

Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы; мяча, летящего в 2-х м от игрока влево и вправо. Ловля мяча из положения, стоя спиной к бросающему мяч, стоя боком, сидя, лёжа на площадке.

Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу и обратной рукой.

Броски мяча в движении, в прыжке, с поворотом по неподвижным мишеням. Броски с разных дистанций.

Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары в заднюю зону.

Двухсторонняя игра: игра в русскую лапту, выполнение определенных

установок тренера.

БАСКЕТБОЛ(4 часа)

Ведение мяча, ловля и передачи мяча, финты, эстафеты с ведением мяча.

Передачи мяча двумя руками от груди, техника игры в защите,

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции

Эстафеты с баскетбольным мячом.

Учебная игра. Учебная игра в стритбол.

ВОЛЕЙБОЛ (4 часа)

Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6,3,4 и 6,3,2. Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча.

Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи

Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи, групповые упражнения в передаче, эстафеты.

Учебная игра

ФУТБОЛ (4 часа)

Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Тактическая игра в нападении и защите.

Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах.

Учебная игра.

Календарно-тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Русская лапта (5 часов)		
1	ИОТ №211.05-03.2020.Техника безопасности при занятиях русской лаптой. Развитие русской лапты в России.	1
2	ИОТ №211.05-03.2020.Правила игры в русскую лапту	1
3	ИОТ №211.05-03.2020.Стартовая стойка. Способы перемещения. Ловля мяча. Выполнение передачи.	1
4	ИОТ №211.05-03.2020.Осаливание, переосаливание, самоосаливание, перебежки.	1
5	ИОТ №211.05-03.2020.Учебная игра	1
Баскетбол (4 часа)		
6	ИОТ №211.05-03.2020.Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча	1
7	ИОТ №211.05-03.2020.Ведение мяча. Эстафеты с ведением мяча. Игра «Летает – не летает»	1
8	ИОТ №211.05-03.2020.Броски мяча в кольцо. Игра «Охотники и утки»	1
9	ИОТ №211.05-03.2020.Игра по упрощенным правилам	1
Волейбол (4 часа)		
10	ИОТ №211.05-03.2020.Развитие волейбола России. Правила игры в волейбол. Жесты судей.	1
11	ИОТ №211.05-03.2020.Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу - сверху в парах.	1
12	ИОТ №211.05-03.2020.Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Подвижная игра «Спираль».	1
13	ИОТ №211.05-03.2020.Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»	1
Футбол (4 часа)		
14	ИОТ №211.05-03.2020.Развитие футбола в России. Комплекс физических упражнений. Правила игры в футбол; Упражнения на развитие скорости.	1
15	ИОТ №211.05-03.2020.Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. ОФП: Упражнение на развитие силы.	1
16	ИОТ №211.05-03.2020.Остановка мяча подошвой. Передача мяча партнёру серединой лба.	1
17	ИОТ №211.05-03.2020.Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».	1
	Итого	17

6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Русская лапта (5 часов)		
1	ИОТ №211.05-03.2020.Перемещение боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Сочетание способов перемещения.	1
2	ИОТ №211.05-03.2020.Ловля мяча из положения лёжа, стоя, боком, сидя на площадке. Ловля мяча летящего свечой.	1
3	ИОТ №211.05-03.2020.Выполнение передачи мяча с места, в движении, с поворотом, с кувырком.	1
4	ИОТ №211.05-03.2020.Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням, стоя лицом и спиной к мишеням.	1
5	ИОТ №211.05-03.2020.Учебно-тренировочная игра. Выполнение установок тренера.	1
Баскетбол (4 часа)		
6	ИОТ №211.05-03.2020.Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны. Игра «10 передач».	1
7	ИОТ №211.05-03.2020.Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны. Игровые упражнения	1
8	ИОТ №211.05-03.2020.Упражнения с мячом по заданию, финты, заслоны, техника игры в защите. Игровые упражнения	1
9	ИОТ №211.05-03.2020.Учебная игра.	1
Волейбол (4 часа)		
10	ИОТ №211.05-03.2020.Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола	1
11	ИОТ №211.05-03.2020.Верхняя и нижняя передачи мяча на точность после перемещения.	1
12	ИОТ №211.05-03.2020.Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижные игры	1
13	ИОТ №211.05-03.2020.Учебная игра	1
Футбол (4 часа)		
14	ИОТ №211.05-03.2020.Удар по мячу головой, ногой. Упражнение на развитие силы.	1
15	ИОТ №211.05-03.2020.Остановка, ведение мяча, отбор мяча.	1
16	ИОТ №211.05-03.2020.Обманные движения, вбрасывание мяча.	1
17	ИОТ №211.05-03.2020.Удары по мячу внутренней, внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы. Учебная игра	1
	Итого	17

7 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Русская лапта (5 часов)		
1	ИОТ №211.05-03.2020.Ловля мяча разными положениями.	1
2	ИОТ №211.05-03.2020.Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу и обратной рукой.	1
3	ИОТ №211.05-03.2020.Броски мяча в движении, в прыжке, с поворотом по неподвижным мишеням. Броски с разных дистанций.	1
4	ИОТ №211.05-03.2020.Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары в заднюю зону.	1
5	ИОТ №211.05-03.2020.Двухсторонняя игра: Игра в русскую лапту,	1
Баскетбол (4 часа)		
6	ИОТ №211.05-03.2020.Ведение мяча, ловля и передачи мяча, финты, эстафеты с ведением мяча.	1
7	ИОТ №211.05-03.2020.Передачи мяча двумя руками от груди, техника игры в защите	1
8	ИОТ №211.05-03.2020.Броски мяча в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1
9	ИОТ №211.05-03.2020.Учебная игра. Учебная игра в стритбол.	1
Волейбол (4 часа)		
10	ИОТ №211.05-03.2020.Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6,3,4 и 6,3,2. Учебная игра	1
11	ИОТ №211.05-03.2020.Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча.	1
12	ИОТ №211.05-03.2020.Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи	1
13	ИОТ №211.05-03.2020.Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи, групповые упражнения в передаче.	1
Футбол (4 часа)		
14	ИОТ №211.05-03.2020.Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение на развитие силы. Учебная игра.	1
15	ИОТ №211.05-03.2020.Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу.	1

16	ИОТ №211.05-03.2020.Тактическая игра в нападении и защите.	1
17	ИОТ №211.05-03.2020.Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах.	1
	Итого	17

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М.,
Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное
общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол/ Колодницкий Г. А.,
Кузнецов В. С., Маслов М. В.
- Физическая культура. Подвижные игры. 5-8 классы/Федорова Н. А.
- Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл
Коджаспиров Ю. Г.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lmc3cdksfw832631984>