

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Среднекамышлинская средняя общеобразовательная школа Нурлатского  
муниципального района Республики Татарстан»**

**ПРИНЯТО**  
на заседании  
педагогического совета  
№1 от 28.08.2025

**УТВЕРЖДЕНО**  
**Директор школы**  
**В.В. Гаврилова**  
**№ 105 от 29.08.2025**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного курса «Волейбол»  
для обучающихся 5 класса**

**г. Нурлат 2025**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Рабочая программа по учебному курсу «Волейбол» для 5 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования ;
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре 1-11 классы.
- учебным планом МБОУ «Среднекамышлинская СОШ» на 2025-2026 учебный год,
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5 класс»

**Целью курса** «Волейбол» в основной школе 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. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный курс «Волейбол» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Отбор учебного материала для содержания программы осуществлен с учетом целей и задач физической культуры в основной школе, его места в системе школьного образования, возрастных потребностей и физических возможностей обучающихся 5 классов, а также ресурса учебного времени, отводимого на изучение предмета.

### **Зачетные требования по волейболу**

1. Передача 2-мя руками сверху после перемещения вперед с набрасывания партнером.
2. Прием мяча снизу после перемещения с набрасывания партнером.
3. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров от сетки.
4. Передача мяча 2-мя руками сверху и прием мяча снизу над собой:

М: «5» – 10 р.; «4» – 8 р.; «3» – 6 р.

Д: «5» – 8 р.; «4» – 6 р.; «3» – 4 р.

5. Передача мяча 2-мя руками сверху у стены:

М: «5» – 8 р.; «4» – 6 р.; «3» – 5 р.

Д: «5» – 7 р.; «4» – 5 р.; «3» – 4 р.

Курс «Волейбол» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 1 ч в неделю ,в 5 классе — 35 ч -35 учебных недель.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

« формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

◦ освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса «волейбол». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

- **Метапредметные результаты**
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

« умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

## **Предметные результаты**

Характеризовать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное их влияние на укрепление мира и дружбы между народами;- играть в волейбол, (по упрощённым правилам).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ВОЛЕЙБОЛ».**

## **Знания о физической культуре**

### **История физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

### **Прикладно-ориентированная подготовка(в процессе уроков)**

Прикладно-ориентированные упражнения:

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

#### **Развитие координации движений**

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

#### **Развитие силы**

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

#### **Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

#### **Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

**5 класс, 1 час в неделю. Всего 35 часов**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов, тем</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности обучающихся</b>
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре – в процессе занятий</b>  Олимпийские игры древности,	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности

	<p>возрождение Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Физическое развитие человека. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Всестороннее гармоническое физическое развитие. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.</p>	<p>как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в России. Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.</p> <p>Объяснять и доказывать, чем знаменателен период развития советский период развития олимпийского движения в России. Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу.</p> <p>Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. Характеризовать основные приёмы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы. Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения. Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена. Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них. Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание объём времени для каждой части занятий. Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.</p>
2	<p><b>Волейбол 35 ч</b></p> <p>стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</p> <p>ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);</p> <p>прием и передача мяча двумя</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно</p>

	<p>руками снизу на месте в паре, через сетку;</p> <p>прием и передача мяча сверху двумя руками;</p> <p>передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.</p> <p>передача мяча сверху, стоя спиной к цели;</p> <p>нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;</p> <p>прием мяча отраженного сеткой.</p> <p>игра по упрощенным правилам волейбола.</p>	<p>относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха соблюдают правила безопасности.</p>
--	--	--