



РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
учителей физической культуры,  
ОБЖ  
МБОУ СОШ №4  
Протокол №1 от 30.08.2018г.  
Руководитель ШМО  
 А.Х. Гарчиханов

СОГЛАСОВАНО  
на методическом совете  
МБОУ СОШ №4  
Протокол №1 от 30.08.2018  
руководитель МС  
 И.Ш. Джашиашвили

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
№231-О от 30.08.2018  
И.о. директора МБОУ СОШ № 4  
Директор  
 И.В.Котова



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса «Физическая культура (игры)»

для 5 классов

Составители:

А.Х. Гарчиханов,  
Г.А. Свиридов

г. Пыть-Ях  
2018-2019 гг

## Планируемые результаты освоения курса «Физическая культура (игры)»

- В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся освоят:
  - основы истории развития подвижных игр в России;
  - педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
  - возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
  - индивидуальные способы контроля по развитию адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
  - правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
  - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- Учащиеся научатся:
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
  - отвечать за свои поступки;
  - отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
  - технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
  - проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
  - разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
  - управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
  - соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
  - пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

### Регулятивные УУД:

- научатся планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

### Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

### Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы:

- Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.
- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Содержание курса «Физическая культура (игры)»

**Волейбол** – это олимпийский вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Во время одной атаки допускается только три касания мяча подряд. Волейбол популярен как среди мужчин, так и среди женщин.

История возникновения и развития волейбол

Основные правила волейбола (кратко)

Игровое поле для волейбола (размеры и разметка)

Экипировка и инвентарь для волейбола

Амплуа игроков в волейболе и их функции

Судьи в волейболе и их обязанности

Крупнейшие соревнования по волейболу

Структуры спорта

### **Снайпер**

#### ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРЫ «СНАЙПЕР»

Из истории игры «Снайпер». Правила игры «Снайпер». Методика обучения игре «Снайпер»

#### ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ИГРЕ «СНАЙПЕР»

Положение о проведении соревнований по игре «Снайпер». Проведение соревнований по круговой системе. Проведение соревнований по системе с выбыванием.

Жесты судей, применяемые во время игры «Снайпер».

### **«Перестрелка».**

#### ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРЫ

*Расстановка игроков на площадке.*

1. После разминки и жеребьевки сторон площадки игроки обеих команд строятся вдоль лицевых линий и проводят ритуал приветствия. После приветствия капитан команды определяет стартовый состав, который располагается на лицевых линиях; остальные участники соревнования покидают площадку и садятся на скамейки запасных.

Правила игры.

#### *2. Игровые действия*

В перестрелке пять игровых действий: а) бросок мяча в соперника; б) защита активная или пассивная от поражения летящим мячом; в) перехват мяча, погашенного касанием о любое препятствие; г) выручение партнера от поражения на своей площадке; д.) передача мяча партнеру на площадке и вне нее;

Бросок мяча в сторону соперника осуществляется одной или двумя руками любым известным способом, в том числе ударом рукой по мячу. Защита от поражения включает в себя несколько игровых приемов: а) пассивная защита путем простого увертывания от летящего со стороны соперника мяча; б) активная защита путем отбивания летящего со стороны соперника мяча руками, ногами и иной частью тела; в) активная защита путем ловли мяча. Перехват мяча, погашенного касанием его о любое препятствие, является игровым действием потому, что, исходя из условия игры, поражать игрока на его площадке может только брошенный руками свободно летящий мяч из площадки соперника. Коснувшийся какого-либо препятствия мяч теряет поражающую силу и становится погашенным. Цель перехвата погашенного мяча — не дать его сопернику, пресечь его атакующие действия.

Выручение партнера от поражения на площадке — это перехват на лету (ловля) мяча, отскочившего от партнера после броска соперника. Мяч, попавший в игрока после броска соперника с лёта и не опустившийся на поверхность в пределах площадки, по условиям игры не влечет за собой поражения. Передача пойманного или перехваченного мяча партнеру на площадке имеет своей целью ускорение организации атаки.

Передача мяча партнеру на площадке разрешается не более трех раз, после чего должна последовать атака. Передача может осуществляться как броском руками, так и отрывистым, волейбольным касанием. Не допускается подбрасывание мяча самому себе, если такое подбрасывание не влечет атакующего удара.

Передача мяча друг другу игроками, находящимися за линией 2-го рубежа, запрещена во избежание потери темпа игры.

#### *Проведение соревнований*

##### *Условия поражения игрока*

Поражение засчитывается только 1-м судьей и фиксируется одним коротким свистком. Поражение игрока считается завершенным, при условии, если мяч, летящий после броска соперника из-за линий 1-го или 2-го рубежей, попадает на лету в любую часть тела игрока и отскоком от него опускается на поверхность площадки. Игрок, поймавший мяч, брошенный соперником и выронивший мяч из рук до истечения 2 сек., считается пораженным, если он с мячом не сделал одного шага в любом направлении. Мяч, брошенный соперником и попавший в игрока с одновременным касанием его тела и поверхности площадки, считается погашенным и поражающей силы не имеет. Если мяч, брошенный соперником, попал в игрока, отскоком коснулся его партнера и опустился на поверхность площадки, пораженным считается игрок, в которого мяч попал первым.

3. Если мяч, брошенный соперником, попадает на лету в игрока, находящегося за пределами своей площадки (положение «одна нога за линией»), то засчитывается поражение его вне зависимости от того, куда упадет с отскока мяч в порядке наказания игрока, пытающегося приобрести игровое преимущество.

4. Мячи, брошенные соперниками, попавшие или коснувшиеся одновременно двоих игроков, ни одного из них не поражает.

5. Мяч, брошенный соперником, имеет поражающую силу в момент касания любой части тела игрока вне зависимости от того, в какое место игрового поля он опустится после отскока.

##### *6. Недействительный бросок*

Недействительный бросок — это бросок, выполненный с нарушением правил. Такой бросок поражающей силы не имеет. Не влечет поражения игрока мяч, брошенный соперником, если при броске соперник наступил или заступил линии 1-го или 2-го рубежа. Не влечет поражения игрока мяч, брошенный двумя соперниками одновременно. Недействительным признается бросок после четвертого касания игроками на одной площадке. Недействителен бросок мячом, подобранным соперником с игровой зоны другой команды или из свободной зоны ее площадки.

7. Недействителен бросок из-за линии 2-го рубежа, если он совершен с передачи мяча партнером, играющим там же. Помимо незачета броска, в данной ситуации в порядке наказания мяч по требованию судьи передается на площадку соперника.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Дата проведения		Название раздела	Тема занятия	Примечание
	План	факт			
1.			<b>Введение</b>	-Техника безопасности на занятиях История происхождения и развитие игры: «Волейбол», «Баскетбол», «Футбол», «Гандбол». Правила игры и жестикуляция судей. - ОФП. Учебная игра.	
2.			<b>Волейбол</b>	- ОФП. Учебная игра. -Развитие координации движения, точность приёма и передачи мяча, ловкость, быстрота передвижения.	
3.				- ОФП. Учебная игра. -Подачи мяча на точность. - Передача мяча двумя руками сверху с шагом вперёд. Приём мяча двумя руками снизу после подачи.	
4.				- ОФП. Учебная игра. -Приём мяча сверху двумя руками на месте и в прыжке, а также передачи после приёма. - Приём и передача мяча двумя руками снизу после подачи.	
5.				- ОФП. Учебная игра. СНАЙПЕР	
6.				- Передвижения игроков в нападении и защите. - ОФП. Отбивание мяча кулаком, скидки мяча одной рукой в прыжке и с места на сторону соперника. Учебная игра.	
7.				-ОФП. Учебная игра. - Передвижения игроков в нападении и защите.	
8.				- ОФП. Учебная игра. СНАЙПЕР	
9.				- Передачи мяча снизу двумя руками на точность. - ОФП. Передачи мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. Учебная игра.	
10				- Тактика и правила игры. Учебная игра. - Правила игры, жестикуляция судей. Навыки судейства.	
11				- Передвижения в нападении и защите. Передвижения в защитной стойке. – Подачи мяча на точность правой и левой рукой стоя на месте и в прыжке. Учебная игра.	
12				- ОФП. Учебная игра. ПЕРЕСТРЕЛКА.	
13				- ОФП. Действия игроков в защите, блокирование, индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Учебная игра.	

14			ОФП. Учебная игра. СНАЙПЕР -Правила игры и навыки судейства. Расстановка игроков и нарушение расстановки.	
15			- ОФП. Учебная игра. ПЕРЕСТРЕЛКА.	
16			- Передвижения игроков в нападении и защите. - ОФП. Отбивание мяча кулаком, скидки мяча одной рукой в прыжке и с места на сторону соперника. Учебная игра.	
17			- Правила игры и элементы техники игры в игровых ситуациях. Учебная игра. - Приём и передачи мяча в движении. Подачи мяча.	
18			ОФП. Учебная игра. СНАЙПЕР -Правила игры и навыки судейства. Расстановка игроков и нарушение расстановки.	
19			- ОФП. Учебная игра. -Развитие координации движения, точность приёма и передачи мяча, ловкость, быстрота передвижения.	
20			- ОФП. Нападающий и атакующий удар, действия защитников при приёме мяча. Учебная игра. - Приём и передачи мяча в движении в парах и тройка	
21			- ОФП. Совершенствование передач, приёмы и передачи мяча в игровых ситуациях. - Приём и передача мяча в прыжке после отскока от сетки и скидки мяча двумя руками через сетку. Учебная игра.	
22			- ОФП. Учебная игра. СНАЙПЕР	
23			- ОФП. Передачи мяча на месте и в движении и действия игроков у сетки. - Подачи мяча на силу и точность, передвижения в нападении и защите. Учебная игра.	
24			-ОФП. Совершенствование подачи мяча, приём и передачи мяча. Учебная игра. - Приём и передачи мяча на месте и в движении и в различных сочетаниях.	
25			- ОФП Стойки и перемещения игроков. Передачи мяча на точность. - Передвижения игроков в защите и нападении. Действия игроков в нападении. Учебная игра.	
26			- ОФП. Передачи мяча на месте и в движении двумя руками сверху и снизу. - Передачи мяча одной рукой. Действия игроков в нападении. Нападающий и атакующий удар. Учебная игра.	

27				<ul style="list-style-type: none"> <li>- ОФП Стойки и перемещения игроков, передачи мяча сверху и снизу на точность.</li> <li>- Правила игры, приём и передачи мяча одной и двумя руками в прыжке и с места.</li> </ul> <p>Учебная игра.</p>	
28				<ul style="list-style-type: none"> <li>- ОФП. Теоретическое занятие, тактическое взаимодействие игроков зоны НАПАДЕНИЯ и ЗАЩИТЫ.</li> <li>- Действия игроков в защите, блокирование, тактические действия ЛИБЕРО. Учебная игра.</li> </ul>	
29				<ul style="list-style-type: none"> <li>- ОФП. Учебная игра. СНАЙПЕР</li> </ul>	
30				<ul style="list-style-type: none"> <li>- ОФП. Передачи мяча на месте и в движении и действия игроков у сетки.</li> <li>- Подачи мяча на силу и точность, передвижения в нападении и защите. Учебная игра.</li> </ul>	
31				<ul style="list-style-type: none"> <li>- ОФП. Действия игроков в защите, блокирование, индивидуальное блокирование, групповое блокирование.</li> </ul> <p>Учебная игра.</p>	
32				<ul style="list-style-type: none"> <li>- ОФП. Приём и передача мяча сверху и снизу в прыжке и с места двумя руками.</li> </ul> <p>Учебная игра.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие координации и точности передачи мяча</li> </ul>	
33				<ul style="list-style-type: none"> <li>- ОФП. Учебная игра. СНАЙПЕР</li> </ul>	
34				<ul style="list-style-type: none"> <li>- ОФП Стойки и перемещения игроков, передачи мяча сверху и снизу на точность.</li> <li>- Правила игры, приём и передачи мяча одной и двумя руками в прыжке и с места.</li> </ul> <p>Учебная игра.</p>	
35				<ul style="list-style-type: none"> <li>- ОФП. Подачи мяча, перемещения игроков в игровых ситуациях. Учебная игра.</li> <li>- Приём и передача высоко летящего мяча в прыжке и после отскока от сетки.</li> </ul> <p>Тактические действия в защите.</p>	