

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ

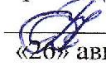
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области

Управление образования Тюменского муниципального округа

МАОУ Винзилинская СОШ им. Ковальчука

Рассмотрено на заседании ШМО
учителей
технологии, ИЗО, музыки, ОБЗР,
ФЗК
протокол №1

 С.А. Пестерева
«26» августа 2026г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

 М.В. Неупокоева
«27» августа 2026г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ
Винзилинская СОШ
им. Ковальчука

 А.И. Филоненко
«28» августа 2026г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предметный курс «Спортивные игры»
для обучающихся 5-9 класса

п. Винзили, 2026г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа учебного модуля ориентирована на учащихся 5-9 классов. В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование». Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Модуль «Волейбол» (далее – модуль по волейболу, волейбол) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре. С учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Волейбол является одним из универсальных средств физического воспитания. Важнейшими физическими качествами для игры в волейбол является ловкость, выносливость, сила, гибкость. Результат игры во многом зависит от двигательных реакций, быстроты мышления, умения маневрировать и перестраивать двигательные действия в зависимости от сложившейся ситуации. Игра в волейбол всегда проходит с высоким эмоциональным настроением, возникающим в результате большого разнообразия движений, остроты игровых положений, динамики спортивной борьбы, коллективного характера игровых действий, прямой зависимости действий игроков и команды, немедленной оценки результатов спортивной борьбы, что создает положительные условия для эффективного физического воспитания обучающихся, для их общего развития. Средства волейбола способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень всех систем организма человека. Регулярные занятия волейболом содействуют развитию личностных качеств обучающихся, формированию коллективизма, инициативности, решительности, развития морально-волевых качеств, а также способствуют формированию комплекса психофизиологических свойств организма

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, 153 – часа: в 5 классе – 34 часов (1 часа в

неделю), в 6 классе – 34 часов (1 часа в неделю), в 7 классе – 34 часов (1 часа в неделю), в 8 классе – 34 часов (1 часа в неделю), в 9 классе – 17 часов (0,5 часа в неделю).

Рабочая программа по физической культуре составлена с учётом программы воспитания МАОУ Винзилинской СОШ имени Г.С. Ковальчука на 2026-2027 учебный год.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о волейболе.

История развития волейбола как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных волейболистов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Характеристика спортивных дисциплин волейбола (волейбол, пляжный волейбол). Основные правила проведения соревнований по волейболу. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по волейболу (основные функции). Словарь терминов и определений по волейболу. Занятия волейболом как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Сведения о физических качествах, необходимых волейболисту и способах их развития. Значение занятий волейболом на формирование положительных качеств личности человека. Основные требования к игровой площадке, ее размерам, зонам безопасности, допустимой температуре воздуха. Основные средства и методы обучения технике передвижения с мячом и без мяча. 4 Режим дня при занятиях волейболом. Правила личной гигиены во время занятий волейболом. Правила поведения и техники безопасности при занятиях волейболом.

Способы самостоятельной деятельности.

Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами волейбола. Организация и проведение самостоятельных занятий по волейболу. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по волейболу. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения. Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по волейболу в качестве зрителя, болельщика. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий волейболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения. Основы анализа собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников. Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. Оценка уровня технической и тактической подготовленности игроков в волейболе. Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих, специальных упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости), характерных для волейбола. Подвижные игры с элементами волейбола: игры, включающие элементы соревнования и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры. Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в волейбол.

6 КЛАСС

Знания о волейболе.

История возникновения и развития волейбола. Основные правила игры, размеры площадки, линии и зоны. Права и обязанности игроков, жесты судей. Понятие о технике безопасности при игре в зале. Влияние занятий волейболом на развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации. Правила поведения на площадке, уважение к сопернику и партнерам. Разбор типичных ошибок при выполнении технических элементов. Основы судейства учебной игры.

Способы самостоятельной деятельности.

Самостоятельная разминка перед игрой, подбор упражнений для разогрева мышц рук и ног. Выполнение упражнений с мячом в парах без сетки: передачи сверху и снизу, набивание мяча. Развитие прыгучести через прыжки через скакалку и имитационные упражнения. Самостоятельный контроль осанки и дыхания при выполнении упражнений. Ведение дневника самоконтроля: подсчет пульса, оценка утомления. Подбор подвижных игр с элементами волейбола для активного отдыха. Упражнения на развитие гибкости и координации в домашних условиях.

Физическое совершенствование.

Стойка игрока, перемещения приставными шагами, остановки и повороты. Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3–6 метров. Имитация нападающего удара, разбег в три шага. Основы блокирования и страховки. Учебные игры по упрощенным правилам с применением изученных элементов. Специальные упражнения для развития прыгучести, быстроты реакции и ловкости. Эстафеты и

подвижные игры с элементами волейбола. Контрольные нормативы по передачам, приему и подаче. Двусторонние игры, мини-турниры внутри класса.

7 КЛАСС

Знания о волейболе.

Волейбол как вид спорта: история развития, современные тенденции. Правила игры в полном объеме: расстановка, переходы, система подсчета очков, понятие «аут» и «касание сетки». Жесты судей и их значение. Анализ тактических схем: защита «углом назад», нападение через связующего. Влияние волейбола на развитие скоростно-силовых качеств и выносливости. Правила безопасности при выполнении нападающего удара и блокирования. Воспитание дисциплины, ответственности, умения работать в команде.

Способы самостоятельной деятельности.

Составление индивидуального комплекса разминки с учетом предстоящей нагрузки. Самостоятельное выполнение упражнений у стены: передачи сверху и снизу, отработка приема. Развитие прыгучести через многоскоки и прыжки через скакалку. Контроль физического состояния по пульсу и дыханию. Ведение дневника самоконтроля, оценка собственных результатов. Подбор упражнений для развития координации и гибкости. Организация товарищеских игр во дворе или на пляже с соблюдением упрощенных правил. Анализ своих ошибок после игры.

Физическое совершенствование.

Стойки, перемещения, остановки, повороты. Передача мяча сверху двумя руками в опорном положении и в прыжке. Прием мяча снизу, прием с падением и перекатом. Нижняя прямая и верхняя прямая подача (облегченная). Нападающий удар с разбега, блокирование одиночное и групповое. Страховка, взаимодействие игроков в защите и нападении. Комбинации: прием — передача — нападающий удар. Учебные и двусторонние игры с полным соблюдением правил. Развитие быстроты реакции, прыгучести, координации через специальные упражнения. Сдача контрольных нормативов. Судейская практика. Мини-турниры внутри класса.

8 КЛАСС

Знания о волейболе.

Волейбол как олимпийский вид спорта: история, современные тенденции развития. Полные правила игры: система розыгрыша, переходы, расстановка, амплуа игроков. Тактические схемы нападения и защиты: игра в три касания, «взлет», блокирование в зоне 2, 3, 4. Жесты судей, основы судейства. Влияние занятий на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости и координации. Профилактика травматизма: разминка, правильная техника падений. Психологическая подготовка: концентрация, управление эмоциями, командный дух.

Способы самостоятельной деятельности.

Самостоятельное составление комплекса разминки с учетом предстоящей нагрузки. Отработка передач у стены, приемов снизу, набивание мяча. Развитие прыгучести через многоскоки, скакалку, плиометрические упражнения. Ведение дневника самоконтроля: пульс, объем нагрузки, результаты. Подбор подвижных игр с элементами волейбола для активного отдыха. Анализ собственных ошибок, постановка целей. Упражнения на гибкость, координацию и укрепление мышц спины в домашних условиях.

Физическое совершенствование.

Стойки, перемещения, остановки, повороты. Передача сверху в опоре и в прыжке. Прием снизу, прием с падением и перекатом на бедро. Верхняя прямая подача в прыжке (облегченная). Нападающий удар по ходу с высоких передач. Одиночное и групповое блокирование. Страховка, взаимодействие игроков задней и передней линии. Комбинации: прием — передача — удар. Тактические действия в защите «углом назад» и в нападении через связующего. Учебные игры с полным соблюдением правил. Сдача контрольных нормативов. Судейская практика. Мини-турниры внутри класса.

9 КЛАСС

Знания о волейболе.

Волейбол как профессиональный и олимпийский вид спорта: история, эволюция правил, современные тенденции. Полные правила игры, включая систему видеоповторов и либеро. Тактические схемы: нападение первым темпом, комбинации «крест», «взлет», защита «углом назад» и «треугольником». Жесты

судей, основы профессионального судейства. Влияние занятий на развитие скоростно-силовых качеств, взрывной силы и координации. Профилактика травматизма: техника падений, перекатов, правильная работа кистей. Психологическая подготовка: управление стрессом, лидерство, командное взаимодействие.

Способы самостоятельной деятельности.

Самостоятельное составление и проведение разминки с учетом индивидуальных особенностей. Отработка технических элементов у стены, в парах, с использованием тренажеров. Развитие прыгучести и взрывной силы через плиометрические упражнения. Ведение дневника самоконтроля: пульс, объем нагрузки, анализ ошибок. Подбор упражнений для восстановления и профилактики перетренированности. Организация самостоятельных тренировок и товарищеских игр. Анализ видеозаписей собственной игры для исправления ошибок.

Физическое совершенствование.

Стойки, перемещения, остановки, повороты, падения и перекаты. Передача сверху в опоре и в прыжке, передача за голову. Прием снизу, прием с падением, прием подачи. Верхняя прямая подача в прыжке, планирующая подача. Нападающий удар по ходу и с переводом. Одиночное, групповое блокирование, страховка. Комбинации: прием — передача — удар — блок. Тактические действия в защите и нападении. Учебные и двусторонние игры с полным соблюдением правил. Сдача контрольных нормативов. Судейская практика. Мини-турниры внутри класса.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Содержание модуля по волейболу направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. При изучении модуля по волейболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие: *личностные результаты*:

- проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знания истории и современного состояния развития волейбола;

- готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами волейбола профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

- проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по виду спорта «волейбол»;

- проявление ценностных ориентиров здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности; - проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами волейбола, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурноспортивном направлении;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, 5 соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

- умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических приемов и способов волейбола;

- умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- понимание значения волейбола как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, роли волейбола в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижений выдающихся отечественных волейболистов, их вклад в развитие волейбола;

- знания спортивных дисциплин волейбола, программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей, применение терминологии и правил проведения соревнований по волейболу в учебной, соревновательной и досуговой деятельности

- умение выполнять комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, упражнения для изучения технических приемов и их совершенствования;

- совершенствование технических приемов и тактических действий по волейболу, изученных на уровне начального общего образования; умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для волейбола;

- освоение и демонстрация базовых технических приемов техники игры, знания, демонстрация базовых тактических действий игроков в волейболе; - использование основных средств и методов обучения базовым техническим приемам и тактическим действиям волейбола;

- соблюдение правил личной гигиены и ухода за спортивным инвентарем и оборудованием, подбора спортивной одежды и обуви для занятий по волейболу;

- умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий волейболом, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

-знание контрольно-тестовых упражнений для определения уровня физической и технической подготовленности игроков в волейболе;

- взаимодействие в коллективе сверстников при выполнении групповых и командных упражнений тактического характера, проявление уважения к другим народам во время учебной и соревновательной деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	https://fizkult-ura.ru/sci/physical_culture/1
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	0	0	https://fizkult-ura.ru/sci/fizkultminutki/1
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	3	0	0	https://fizkult-ura.ru/sci/zdorovie/1
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	24	0	0	https://fizkult-ura.ru/sci/volebol/1
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	https://fizkult-ura.ru/sci/physical_culture/1
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	0	0	https://fizkult-ura.ru/sci/fizkultminutki/1
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	3	0	0	https://fizkult-ura.ru/sci/zdorovie/1
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	24	0	0	https://fizkult-ura.ru/sci/volebol/1
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	https://fizkult-ura.ru/sci/physical_culture/1
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	0	0	https://fizkult-ura.ru/sci/fizkultminutki/1
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	3	0	0	https://fizkult-ura.ru/sci/zdorovie/1
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	24	0	0	https://fizkult-ura.ru/sci/volebol/1
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	https://fizkult-ura.ru/sci/physical_culture/1
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	0	0	https://fizkult-ura.ru/sci/fizkultminutki/1
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	3	0	0	https://fizkult-ura.ru/sci/zdorovie/1
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	24	0	0	https://fizkult-ura.ru/sci/volebol/1
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://fizkult-ura.ru/sci/physical_culture/1
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	0	https://fizkult-ura.ru/sci/fizkultminutki/1
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	2	0	0	https://fizkult-ura.ru/sci/zdorovie/1
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	https://fizkult-ura.ru/sci/volebol/1
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17	0	0	

