

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство образования и науки Республики Татарстан

Управление образования Исполнительного комитета Кукморского
муниципального района РТ

МБОУ "Многопрофильный лицей им. А.М. Булатова г. Кукмор"


РАССМОТРЕНО

Руководитель МО ФК
И ОБЖ


Васильев Э.Н.
Протокол № 1 от «25»
августа 2023 г.


СОГЛАСОВАНО

зам. директора по
учебной части


Шигапова Н.Г.
приказ № 152 от «28»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Камалова Л.С.
приказ № 152 от «28»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по спецкурсу « Волейбол: техническая подготовка»

для обучающихся 7 классов

Васильева Эдуарда Николаевича

учителя первой квалификационной категории

г. Кукмор

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

Основной целью программы по физической культуре 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. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о

физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой инвариантных модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Волейбол». Инвариантный модуль в своём предметном содержании ориентируется на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Общее число часов, рекомендованных для изучения спецкурса «Волейбол: техническая подготовка» на уровне основного общего образования, – 34 часа (1 раз в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

-объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

-объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

-волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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	1	0	1	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	2	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					

2.1	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	30	0	30	
Итого по разделу		30			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Перемещения и стойка волейболиста.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september
2	Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september
3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september
4	Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september
5	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september

	Подвижные игры с элементами волейбола.					er
6	Прием и передача мяча двумя руками снизу.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september
7	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september
8	Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september
9	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september
10	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september
11	Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september
12	Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september
13	Верхняя прямая подача. Нижняя боковая подача.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september
14	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september
15	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september

	двумя руками в различных сочетаниях.					er
16	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september er
17	Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september er
18	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september er
19	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september er
20	Приемы мяча.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september er
21	Блокирование одиночное	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september er
22	Блокирование групповое	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september er
23	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september er
24	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september er

25	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september
26	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september
27	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september
28	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september
29	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september
30	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september
31	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september
32	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september
33	Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september
34	Развитие прыгучести. Прямой	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/

	нападающий удар после подбрасывания мяча.					https://spo.1september
--	--	--	--	--	--	---

**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

<https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-programmno-metodicheskoe-soprovozhdenie/>

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<http://fizkulturavshkole.ru/> <https://spo.1september>

