

МИНИСТЕРСТВО  
ФЕДЕРАЦИИ

ПРОСВЕЩЕНИЯ

РОССИЙСКОЙ

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Управление образование Исполнительного комитета  
Кукморского муниципального района

МБОУ «СОШ с. Ядыгерь»

«Рассмотрено»

Руководитель МО художественно-эстетического цикла

 Р.Н. Гильмуллина  
Протокол №1, 15.08.2023 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

 Г.М. Габбасова  
15.08.2023 г.

«Утверждаю»

Директор школы:

 Р.Р. Нуриев  
Приказ №91, 15.08.2023

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Подвижные игры»

Для 7 класса общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Хамзин Ф.К  
учитель физической культуры

## **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	

<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурнооздоровительная деятельность	2	0	2	
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
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**

	Тема урока	Количество часов		
--	------------	------------------	--	--

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

	Подвижные игры с элементами волейбола.					<a href="er">er</a>
6	Прием и передача мяча двумя руками снизу.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september">https://spo.1september</a>
7	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september">https://spo.1september</a>

8	Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september">https://spo.1september</a>
9	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september">https://spo.1september</a>
10	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками впередвверх	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september">https://spo.1september</a>
11	Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september">https://spo.1september</a>
12	Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september">https://spo.1september</a>
13	Верхняя прямая подача. Нижняя боковая подача.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september">https://spo.1september</a>
14	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september">https://spo.1september</a>
15	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september">https://spo.1september</a>
	двумя руками в различных сочетаниях.					<a href="https://spo.1september">er</a>
16	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september">https://spo.1september</a>

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

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

## **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-metodicheskoesoprovozhdenie/>

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

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