

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ошторма – Юмьинская средняя школа»  
Кукморского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»  
на заседании МО  
учителей спортивно  
эстетического цикла  
Протокол № 1 от  
« 23 » августа 2024 года  
Руководитель:  
Ч. И. Елизарова

«Согласовано»  
- Заместитель директора  
школы по УР  
О.М. Ромазанова  
« 23 » августа 2024 года

«Утверждаю»  
Директор школы:  
В. Г. Семенов  
Приказ № 114  
от « 26 » августа 2024 года

Рабочая программа  
по курсу «Спортивные игры» для 7 класса  
учителя физической культуры  
первой квалификационной категории  
Зайцева Сергея Николаевича  
на 2024 – 2025 учебный год

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 2  
от « 26 » августа 2024 года

## Планируемые результаты освоения программы

Программа курса «Спортивные игры» предусматривает достижение следующих результатов:

### Личностные результаты

- готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- умение определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы учебного курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### Регулятивные

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### Познавательные

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

### Коммуникативные

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия.

**Предметные результаты** В ходе реализации программы учащиеся должны освоить следующие знания и умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

## **Содержание курса**

### **Основы теоретических знаний**

Инструктаж по технике безопасности. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы в Российской Федерации на современном этапе.

*Познай себя.* Ростосовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.

### **Основы техники и тактики игры в баскетбол**

*Обучение и совершенствование навыков бросков мяча*

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.

*Тактика игры в баскетбол.*

Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Быстрый прорыв (2:1). Действия одного защитника против двух нападающих. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по правилам мини-баскетбола. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.

### **Основы техники и тактики игры в волейбол**

Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. Правила игры. Организация и проведение соревнований по волейболу. Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах. Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча). Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2. Учебная игра по упрощённым правилам. Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием. Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра по упрощённым правилам.

### Основы техники и тактики игры в настольный теннис

Инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом. История возникновения игры Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису. Стойки и перемещения игроков. Техника владения ракеткой (набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки). Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка). Передвижение игрока приставными шагами. Обучение техники подачи. Обучение технике приёма подачи, «срезка» мяча справа, слева.

#### Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Основы теоретических знаний	1
2	Основы техники и тактики игры в баскетбол	14
3	Основы техники и тактики игры в волейбол	12
4	Основы техники и тактики игры в настольный теннис	7
	Итого	34

#### Календарно - тематическое планирование

№ занят ия	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			По плану	Факт.	
1	Краткая характеристика изучаемых видов спорта. Требования к технике безопасности. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы в Российской Федерации на современном этапе.	1	02.09		
2	Общая физическая подготовка. Ростовесовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма	1	09.09		
3	Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием.	1	16.09		
4	Тактика свободного нападения.	1	23.09		
5	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1	30.09		
6	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Быстрый прорыв (2:1).	1	07.10		

7	Действия одного защитника против двух нападающих. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	1	14.10		
8	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1	21.10		
9	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1	11.11		
10	Игра по правилам мини-баскетбола. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	1	18.11		
11	Игра по правилам мини-баскетбола.	1	25.11		
12	Игра по правилам в баскетбол. Судейство.	1	02.12		
13	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Судейство.	1	09.12		
14	Учебная игра в баскетбол. Судейство.	1	16.12		
15	Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. Правила игры. Организация и проведение соревнований по волейболу.	1	23.12		
16	Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.	1	13.01.25		
17	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча).	1	20.01		
18	Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	27.01		
19	Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча.	1	03.02		
20	Учебная игра с заданием.	1	10.02		
21	Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи.	1	17.02		
22	Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола.	1	24.02		
23	Учебная игра по упрощённым правилам.	1	03.03		
24	Учебная игра с заданием.	1	10.03		
25	Учебная игра с заданием.	1	17.03		
26	Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах. Учебная игра.	1	07.04		
27	Учебная игра в волейбол с заданием.	1	14.04		
28	Инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом. История возникновения игры Правила игры.	1	21.04		

	Организация и проведение соревнований по настольному теннису.				
29	Стойки и перемещения игроков. Техника владения ракеткой (набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки).	1	28.04		
30	Стойки и перемещения игроков. Техника владения ракеткой (набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки). Учебная игра.	1	05.05		
31	Итоговая контрольная работа/Промежуточная аттестация. Передвижение игрока приставными шагами. Учебная игра.	1	12.05		
32	Обучение технике приёма подачи, «срезка» мяча справа, слева. Учебная игра.	1	19.05		
33	Обучение технике приёма подачи, «срезка» мяча справа, слева. Учебная игра.	1			
34	Учебная игра в настольный теннис.	1			