

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Татарстан

Управление образования Исполнительного комитета Кукморского

муниципального района РТ

МБОУ "Туембашская основная школа"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Ф.Ш. Рахимуллина

Протокол от «25» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

ЗДУР



Г.Н. Нигматуллина

от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Я.Я. Зиятдинов

Приказ № 52 от «28»
августа 2023 г.

Рабочая программа
по специальному курсу
«Спортивные игры»

Предметная область "Физическая культура"
7 класс

Туембаш 2023

I. Планируемые результаты освоения учебного курса

После освоения программы обучающиеся должны

знать /понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия по волейболу;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

II. Содержание учебного предмета

№	Учебный материал 34 час
1. Верхняя передача двумя руками в прыжке 4 час	
1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)
2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)
3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи
4	Передача мяча снизу двумя руками над собой
5	Передача мяча снизу двумя руками в парах
2. Прямой нападающий удар 4 час	
1	Прямой нападающий удар (по ходу)
2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)
3. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад 4 час	
1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)
2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)
3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи
4	Передача мяча снизу двумя руками над собой
5	Передача мяча снизу двумя руками в парах

Перемещения	
1	Стойка игрока (исходные положения)
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)
4. Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите 6 час	
1	Прием мяча снизу двумя руками
2	Прием мяча сверху двумя руками
3	Прием мяча, отраженного сеткой
5. Двухсторонняя учебная игра 6 час	
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий
2	Игры развивающие физические способности
3	Учебная игра
6. Одиночное блокирование и страховка 4 час	
1	Одиночное блокирование
2	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)
3	Страховка при блокировании
7. Командные тактические действия в нападении и защите 6 час	
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите
2	Групповые тактические действия в нападении, защите
3	Командные тактические действия в нападении, защите
4	Двухсторонняя учебная игра
Физическая подготовка	
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости
Судейская практика	
1	Судейство учебной игры в волейбол

Основы знаний (теоретическая часть):

- Основы истории развития волейбола в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Правила игры в волейбол (пионербол);
- Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;
- Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- Подвижные игры;
- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
- Техника нападения (практическая часть);

- Перемещения и стойки;

Действия с мячом:

- Передачи мяча;
- Техника защиты;

Действия без мяча:

- Скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.
- Тактическая подготовка.

Тактика нападения:

- Индивидуальные действия;
- Командные действия;

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия;
- Командные действия;

Контрольные игры и соревнования: теоретическая часть;

Правила соревнований: практическая часть:

- Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола;
- Учебно-тренировочные игры;
- Физическая подготовленность.

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперед, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперед, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

III. Тематическое планирование

№ п/п	№ темы	Наименование темы	Кол-во часов
1.Верхняя передача двумя руками в прыжке 4ч			
1	1	Правила игры и соревнований. Верхняя передача в прыжке	1
2	1	Верхняя передача в прыжке. ОФП	1
3	1	Верхняя передача в прыжке. Развитие специальной ловкости	1
4	1	Верхняя передача в прыжке. Основные стойки, изучение способов перемещения	1
2.Прямой нападающий удар 4ч			
5	2	Прямой нападающий удар. Основные стойки, изучение способов перемещения	1
6	2	Прямой нападающий удар. Закрепление разбега и прыжка для нападающего удара	1
7	2	Прямой нападающий удар. Закрепление разбега и прыжка для нападающего удара	1
8	2	Прямой нападающий удар.	1
3.Верхняя, нижняя передача двумя руками назад 4ч			
9	3	Совершенствовать приема мяча	1
10	3	Совершенствовать приема мяча	1
11	3	Совершенствовать приема мяча	1
12	3	Совершенствовать приема мяча	1
4. Совершенствовать приема мяча с подачи и в защите 6ч			
13	4	Совершенствовать приема мяча с подачи и в защите. Развитие специальной ловкости	1
14	4	Совершенствовать приема мяча с подачи и в защите. Развитие специальной ловкости	1
15	4	Совершенствовать приема мяча с подачи и в защите. Развитие специальной ловкости	1
16	4	Совершенствовать приема мяча с подачи и в защите. Развитие специальной ловкости	1
17	4	Совершенствовать приема мяча с подачи и в защите. Развитие специальной ловкости	1
18	4	Совершенствовать приема мяча с подачи и в защите. Развитие специальной ловкости	1
6. Одиночное блокирование и страховка 4ч			
19	6	Одиночное блокирование и страховка. Обучение прыжку и приземлению	1
20	6	Одиночное блокирование и страховка. Обучение прыжку и приземлению	1
21	6	Одиночное блокирование и страховка. Обучение прыжку и приземлению	1
22	6	Одиночное блокирование и страховка. Обучение прыжку и приземлению	1
7. Командные тактические действия в нападении и защите 6ч			
23	7	Тактические действия в нападении и защите. Развитие специальной ловкости и силовых качеств	1
24	7	Тактические действия в нападении и защите. Развитие специальной	1

		ловкости и силовых качеств	
25	7	Тактические действия в нападении и защите. Развитие специальной ловкости и силовых качеств	1
26	7	Тактические действия в нападении и защите. Развитие специальной ловкости и силовых качеств	1
27	7	Тактические действия в нападении и защите. Развитие специальной ловкости и силовых качеств	1
28	7	Тактические действия в нападении и защите. Развитие специальной ловкости и силовых качеств	1
5. Двусторонняя учебная игра 6ч			
29	5	Учебная игра.	1
30	5	Учебная игра. Судейство	1
31	5	Учебная игра. Судейство	1
32	5	Учебная игра. Судейство	1
33	5	Учебная игра. Судейство	1
34	5	Учебная игра. Судейство	1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урок а	Тема урока	Дата проведения урока		Примечание
		календарн ый срок	Фактиче ский срок	
1	Правила игры и соревнований. Верхняя передача в прыжке	02.09.2023		
2	Верхняя передача в прыжке. ОФП	09.09.2023		
3	Верхняя передача в прыжке. Развитие специальной ловкости	16.09.2023		
4	Верхняя передача в прыжке. Основные стойки, изучение способов перемещения	23.09.2023		
5	Прямой нападающий удар. Основные стойки, изучение способов перемещения	30.09.2023		
6	Прямой нападающий удар. Закрепление разбега и прыжка для нападающего удара	07.10.2023		
7	Прямой нападающий удар. Закрепление разбега и прыжка для нападающего удара	14.10.2023		
8	Прямой нападающий удар.	21.10.2023		
9	Совершенствовать приема мяча	11.11.2023		
10	Совершенствовать приема мяча	18.11.2023		
11	Совершенствовать приема мяча	25.11.2023		
12	Совершенствовать приема мяча	02.12.2023		
13	Совершенствовать приема мяча с подачи и в защите. Развитие специальной ловкости	09.12.2023		
14	Совершенствовать приема мяча с подачи и в защите. Развитие специальной ловкости	16.12.2023		
15	Совершенствовать приема мяча с подачи и в защите. Развитие специальной ловкости	23.12.2023		
16	Совершенствовать приема мяча с подачи и в защите. Развитие специальной ловкости	13.01.2024		
17	Совершенствовать приема мяча с подачи и в защите. Развитие специальной ловкости	20.01.2024		
18	Совершенствовать приема мяча с подачи и в защите. Развитие специальной ловкости	27.01.2024		
19	Одиночное блокирование и страховка. Обучение прыжку и приземлению	03.02.2024		
20	Одиночное блокирование и страховка. Обучение прыжку и приземлению	10.02.2024		
21	Одиночное блокирование и страховка. Обучение прыжку и приземлению	17.02.2024		
22	Одиночное блокирование и страховка. Обучение прыжку и приземлению	24.02.2024		
23	Тактические действия в нападении и защите. Развитие специальной ловкости и силовых	02.03.2024		

	качеств			
24	Тактические действия в нападении и защите. Развитие специальной ловкости и силовых качеств	09.03.2024		
25	Тактические действия в нападении и защите. Развитие специальной ловкости и силовых качеств	16.03.2024		
26	Тактические действия в нападении и защите. Развитие специальной ловкости и силовых качеств	06.04.2024		
27	Тактические действия в нападении и защите. Развитие специальной ловкости и силовых качеств	13.04.2024		
28	Тактические действия в нападении и защите. Развитие специальной ловкости и силовых качеств	20.04.2024		
29	Учебная игра.	27.04.2024		
30	Учебная игра. Судейство	04.05.2024		
31	Учебная игра. Судейство	11.05.2024		
32	Учебная игра. Судейство	18.05.2024		
33	Учебная игра. Судейство	20.05.2024		
34	Учебная игра. Судейство	25.05.2024		