

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Татарстан
МКУ "Отдел образования Исполнительного комитета Кайбицкого муниципального
района Республики Татарстан
МБОУ "Большеподберезинская СОШ имени А.Е. Кошкина"

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО
учителей ИЗО, музыки,
технологии, ОБЖ,
физкультуры

Николаева Е.Г.

Протокол №1 от «31» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МС

Власова Т.А.

Протокол №1 от «31» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Биктимерова Ф.Ф.

Приказ № 55а от «31» 08
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО КУРСА «БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

5-8 классы

с.Б.Подберезье, 2023г.

1. Результаты освоения курса базовой физической подготовки «Волейбол»

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

Содержимое разработки базовой физической подготовки

2. Содержание курса по базовой физической подготовки «Волейбол»

5 класс

Раздел 1. Перемещения. (3 ч) Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

Раздел 2. Передачи мяча. (6 ч) Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах

Раздел 3. Подачи мяча. (3 ч) Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. подача в прыжке

Раздел 4. Атакующие удары (нападающий удар) (3 ч) Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево)

Раздел 5. Прием мяча. (4ч) Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча, отраженного сеткой

Раздел 6. Блокирование атакующих ударов. (3 ч) Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании

Раздел 7. Тактические игры . (4 ч) Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра.

Раздел 8. Подвижные игры и эстафеты. (5 ч) Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности

Раздел 9. Физическая подготовка (4 ч) Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

6 класс

Раздел 1. Перемещения. (3 ч) Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

Раздел 2. Передачи мяча. (6 ч) Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах

Раздел 3. Подачи мяча. (3 ч) Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача в прыжке

Раздел 4. Атакующие удары (нападающий удар) (3 ч) Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево)

Раздел 5. Прием мяча. (4ч) Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча, отраженного сеткой

Раздел 6. Блокирование атакующих ударов. (3 ч) Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании

Раздел 7. Тактические игры . (4 ч) Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра.

Раздел 8. Подвижные игры и эстафеты. (5 ч) Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности

Раздел 9. Физическая подготовка (4 ч) Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

7 класс

Раздел 1. Перемещения. (3 ч) Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

Раздел 2. Передачи мяча. (6 ч) Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах

Раздел 3. Подачи мяча. (3 ч) Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача в прыжке

Раздел 4. Атакующие удары (нападающий удар) (3 ч) Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево)

Раздел 5. Прием мяча. (4ч) Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча, отраженного сеткой

Раздел 6. Блокирование атакующих ударов. (3 ч) Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании

Раздел 7. Тактические игры . (4 ч) Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра.

Раздел 8. Подвижные игры и эстафеты. (5 ч) Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности

Раздел 9. Физическая подготовка (4 ч) Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

8 класс

Раздел 1. Перемещения. (3 ч) Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

Раздел 2. Передачи мяча. (6 ч) Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах

Раздел 3. Подачи мяча. (3 ч) Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. подача в прыжке

Раздел 4. Атакующие удары (нападающий удар)(3 ч)Прямой нападающий удар (по ходу).Нападающий удар с переводом вправо (влево)

Раздел 5. Прием мяча. (4ч) Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча, отраженного сеткой

Раздел 6.Блокирование атакующих ударов. (3 ч) Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании

Раздел 7.Тактические игры . (4 ч) Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра.

Раздел 8.Подвижные игры и эстафеты. (5 ч) Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности

Раздел 9. Физическая подготовка (4 ч) Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Раздел 10. (1 ч) Судейская практика

3. Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям

учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Тематическое планирование по базовой физической подготовке «Волейбол»

5 класс

Количество часов по учебному плану всего 34 часа; в неделю 1 час.

Плановых контрольных работ 0. Планирование составлено на основе программной линии учебного пособия « Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.

Учебник - Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.

№ п/п	По пл. дата	Факт. дата	Тема	Кол- во часов	Примечание
1			Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.	1	
2			Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	
3			Эстафеты с приемом мяча снизу.	1	
4			Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра «Овладей мячом».	1	
5			Ловля и передача мяча в тройках и квадратах.	1	
6			Техническая подготовка волейболиста.	1	
7			Контроль выполнения перебивание кулаком у верхнего края сетки.	1	
8			Контроль выполнения передачи мяча правой и левой рукой с изменением направления	1	
9			Двухсторонняя игра	1	
10			Игра «Мяч капитану».	1	
11			Комбинация из освоенных элементов: бег, остановки, повороты.	1	
12			Контроль выполнения передачи мяча через сетку по зонам.	1	
13			Тактика свободного и позиционного нападения в волейболе.	1	
14			Тактические действия. Игры в «Волейбол».	1	

15			Игры «Стрит-бол», «Мини-баскетбол».	1	
16			Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча.	1	
17			Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением, остановками, изменением направления.	1	
18			Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках.	1	
19			Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку.	1	
20			Техника верхней прямой подачи.	1	
21			Передача мяча в движении в парах.	1	
22			Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	1	
23			Верхняя прямая подача в парах.	1	
24			Подвижная игра «Мяч в воздухе», эстафета волейболистов.	1	
25			Контроль техники верхней прямой подачи.	1	
26			Техника прямого нападающего удара.	1	
27			Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	1	
28			Правила и организация игры в волейбол.	1	
29			Передача мяча. Игра в волейбол.	1	
30			Игра в волейбол с самостоятельным судейством.	1	
31			Передачи и приемы мяча после передвижения.	1	
32			Верхняя прямая подача.	1	
33			Подача мяча на точность по зонам.	1	
34			Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	1	

Тематическое планирование по базовой физической подготовке «Волейбол»

6 класс

Количество часов по учебному плану всего 34 часа; в неделю 1 час.

Плановых контрольных работ 0. Планирование составлено на основе программной линии учебного пособия « Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.

№	По пл. дата	Факт. дата	Тема	Кол-во часов	Примечание
1			Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, правым, левым боком.	1	
2			Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	
3			Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	1	
4			Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1	
5			Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1	
6			Передача мяча снизу двумя руками над собой.	1	
7			Передача мяча снизу двумя руками в парах.	1	
8			Нижняя прямая.	1	
9			Верхняя прямая.	1	
10			Подачи в прыжке.	1	
11			Техника и обучение техническим приемам игры.	1	
12			Обучение стойке волейболиста и технике перемещений.	1	
13			Обучение стойке волейболиста и технике перемещений. Приставными шагами.	1	
14			Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении) на месте.	1	
15			Передачи мяча после подбрасывания.	1	
16			Передачи мяча в парах после набрасывания партнером.	1	
17			Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Мяч в воздухе».	1	
18			Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Вызов номеров».	1	
19			Обучение нижней прямой подаче. Подачи в парах.	1	
20			Подачи мяча через сетку по зонам 1,3,4,5,6.	1	
21			Обучение приему мяча снизу двумя руками.	1	
22			Обучение приему мяча снизу двумя руками.	1	

23			Обучение приему мяча после отскока от пола.	1	
24			Обучение приему мяча после набрасывания через сетку.	1	
25			Индивидуальные тактические действия в нападении.	1	
26			Индивидуальные тактические действия в нападении.	1	
27			Индивидуальные тактические действия в защите.	1	
28			Развитие координационных способностей.	1	
29			Развитие выносливости.	1	
30			Развитие гибкости.	1	
31			Прием мяча снизу над собой.	1	
32			Нижняя прямая подача	1	
33			Передача мяча сверху двумя руками.	1	
34			Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	1	

Тематическое планирование по базовой физической подготовке «Волейбол»

7 класс

Количество часов по учебному плану всего 34 часа; в неделю 1 час.

Плановых контрольных работ 0. Планирование составлено на основе программной линии учебного пособия « Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.

Учебник - Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.

№	По пл. дата	Факт. дата	Тема	Количество часов	Примечание
1			Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча.	1	
2			Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением, остановками, изменением направления.	1	
3			Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках.	1	
4			Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку.	1	
5			Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	1	
6			Передача мяча в движении в парах.	1	

7			Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	1	
8			Нижняя прямая подача в парах.	1	
9			Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов.	1	
10			Контроль техники нижней прямой подачи.	1	
11			Контроль техники верхней прямой подачи.	1	
12			Техника прямого нападающего удара.	1	
13			Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	1	
14			Комбинации из освоенных элементов.	1	
15			Игра «Волейбол» по упрощенным правилам	1	
16			Учебная игра «Волейбол» по правилам с самостоятельным судейством.	1	
17			Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	1	
18			Передача мяча сверху двумя руками.	1	
19			Прием мяча снизу над собой.	1	
20			Нижняя прямая подача Контроль.	1	
21			Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	1	
22			Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	
23			Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	
24			Совершенствования психомоторных способностей.	1	
25			Упражнения на быстроту и точность реакций.	1	
26			Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки.	1	
27			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	
28			Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	
29			Развитие координационных способностей	1	
30			Тактика свободного нападения.	1	
31			Позиционное нападение с изменением позиций.	1	
32			Подвижные игры и игровые задания.	1	
33			Передача двумя руками сверху в прыжке.	1	

34			Передача сверху за голову в опорном положении.	1	
----	--	--	--	---	--

Тематическое планирование по базовой физической подготовке «Волейбол»

8 класс

Количество часов по учебному плану всего 34 часа; в неделю 1 час.

Плановых контрольных работ 0. Планирование составлено на основе программной линии учебного пособия « Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.

Учебник - Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.

№	По пл. дата	Факт. дата	Тема	Количество часов	Примечание
1			Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	
2			Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Блокирование броска. Игра «Мяч капитану».	1	
3			Комбинации из освоенных элементов техники. Нападение быстрым прорывом.	1	
4			Действие нападающего против нескольких защитников.	1	
5			Действия игрока без мяча. Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Эстафеты.	1	
6			Упражнения с набивным мячом. Передачи мяча в парах, тройках на месте.	1	
7			Передачи мяча в парах, тройках с перемещениями. Тест на координацию движений.	1	
8			Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	1	
9			Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	1	
10			Прием мяча после подачи. Игра в три касания.	1	
11			Правила волейбола. Игра с заданиями.	1	
12			Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов.	1	
13			Игра в волейбол с заданиями, тактика свободного нападения. Тест – челночный бег.	1	
14			Контроль подачи мяча. Силовая подача мяча	1	
15			Комбинация из ранее освоенных элементов спортивных игр. Прием мяча после подачи.	1	

16			Учебно-тренировочная игра в волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1	
17			Учебно-тренировочная игра в волейбол. Судейство по волейболу.	1	
18			Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1	
19			Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	
20			Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1	
21			Совершенствование координационных способностей.	1	
22			Совершенствование выносливости.	1	
23			Прием мяча, отраженного сеткой.	1	
24			Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1	
25			Обучение технике прямого нападающего удара.	1	
26			Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	
27			Совершенствование координационных способностей.	1	
28			Обучение тактике игры.	1	
29			Совершенствование тактики освоенных игровых действий	1	
30			Игра в нападении в зоне 3.	1	
31			Игра в защите.	1	
32			Совершенствование техники игры в защите.	1	
33			Совершенствование тактики игры в защите.	1	
34			Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.	1	

Лист согласования к документу № 451/О от 14.12.2023

Инициатор согласования: Биктимерова Ф.Ф. Директор МБОУ "Большеподберезинская СОШ им.А.Е.Кошкина
Кайбицкого муниципального района РТ";

Согласование инициировано: 14.12.2023 15:35

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Биктимерова Ф.Ф.		 Подписано 14.12.2023 - 15:36	-