

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа №9 имени полного кавалера ордена Славы  
Павла Васильевича Леошко  
станции Петровской муниципального образования Славянский район

УТВЕРЖДЕНО

решение педсовета протокола № 1  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 года

Председатель педсовета

—

Т.Н. Васик

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету: Общая физическая подготовка казаков на основе спортивных игр

Ступень обучения: основное общее образование

Класс:7

Количество часов: 34

Уровень: базовый

Учитель: Шухлин Денис Викторович

Программа разработана на основе:

1. «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классов» авторы В.И Лях, А.А, Зданевич, М., Просвещение, 2007г.

### 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. Издательство Москва, «Просвещение», 2007 г.

№	Вид программного материала	Количество часов	
		государственная	Рабочая программа
1	Базовая часть	34	34
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока
1.2	Баскетбол (11ч.)		
1.3	Волейбол(12 ч)		
1-4.	Футбол(11ч)		
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

2. Содержание обучения, перечень практических работ, требования к подготовке учащихся по предмету в полном объеме совпадают с авторской программой по физической культуре.

Учебно- методический комплект

ПРОГРАММА:

1.«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов».

В.И Лях , А.А, Зданевич.- М.: Просвещение, 2007

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1.Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов: Метод. Пособие.- М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003.

2. Физкультура 5-6 класс: Поурочные планы/ Авт.-сост. М.В.Видякин.- Волгоград:Учитель,2004

СОГЛАСОВАНО

МО учителей естественно-математического

и гуманитарного циклов

от \_\_\_\_\_ 2022г. № \_\_\_\_\_

Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ В.И. Перетяцько

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г

Согласовано

Заместитель директора по УВР

В.И. Перетяцько

« » августа 2022 года

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа №9  
станции Петровской муниципального образования Славянский район

## **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

по предмету: Общая физическая подготовка казаков на основе спортивных игр

Класс:7

Учитель: Шухлин Д.В.

Количество часов: всего: 34, в неделю:1

**Планирование составлено на основе рабочей программы Шухлина Д.В., утверждено решением педсовета МОУ ООШ № 9, протокол № 1 от « » августа 2022года**

Номер урока	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Дата проведения		оборудование
			план	факт	
	<b>Футбол</b>	<b>5 часов</b>			
1.	Ведение мяча с обводкой препятствия. Удары по воротам		6,09		Ф/мяч
2.	Передачи мяча в тройках, четверках. Удар по воротам		13,09		Ф/мяч
3.	Ведение и обводка, передачи на забегание		20,09		Ф/мяч
4.	Совершенствование техники. Учебная игра		27,09		Ф/мяч
5.	Учебная игра в футбол		4,10		Ф/мяч
	<b>Баскетбол</b>	<b>11</b>			
6.	Ловля и передачи в движении, броски 1 рукой от плеча		11,10		б/б мячи
7.	Совершенствование техники броска по кольцу		18,10		б/б мячи
8.	Взаимодействие игроков 2 против 1 с броском		25,10		б/б мячи
9.	Учебная игра в баскетбол на 1 щит		1,11		б/б мячи
10.	Учебная игра в баскетбол только передачами				б/б мячи
11.	Закрепление тактики зонной защиты				б/б мячи
12.	Закрепление тактики зонной защиты				б/б мячи
13.	Групповые тактические действия 3х3, 3х2				б/б мячи
14.	Закрепление тактики зонной защиты				б/б мячи
15.	Закрепление тактических действий в защите и нападении				б/б мячи
16.	Совершенствование техники бросков 1 рукой от плеча в дв.				б/б мячи
	<b>Волейбол</b>	<b>12</b>			
17.	Совершенствование техники передач. Взаимодействие игр 1 линии				в/б мячи
18.	Совершенствование техники передач. Взаимодействие игр 1 линии в зале				в/б мячи
19.	Совершенствование техники приема подачи, Прием с набрасыванием				в/б мячи
20.	Совершенствование техники приема с подачи игр 1, 6, 5 во 2 зону				в/б мячи
21.	Совершенствование техники приема упрощенных падач 6 м. во 2 з.				в/б мячи
22.	Взаимодействие игроков 1 и 2-ой линии. Учебная игра				в/б мячи
23.	Совершенствование техники приема мяча с подачи				в/б мячи
24.	Совершенствование техники передач у стены с перемещением				в/б мячи
25.	Совершенствование техники передач, нападающий удар со своего наброса.				в/б мячи
26.	Совершенствование техники передач, чередование способов передачи из глубины				в/б мячи
27.	Совершенствование техники приема мяча с подачи				в/б мячи
28.	Совершенствование техники приема мяча с подачи				в/б мячи
	<b>Футбол</b>	<b>6 часов</b>			
29	Двухсторонняя игра с применением изученных правил				Ф/мяч
30	Двухсторонняя игра в футбол				Ф/мяч
31	Двухсторонняя игра в футбол				Ф/мяч
32	Двухсторонняя игра в футбол				Ф/мяч

33	Двухсторонняя игра в футбол				Ф/мяч
34	Двухсторонняя игра в футбол				Ф/мяч

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Баскетбол – 11 час.**

Освоение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Освоение ловли и передачи мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника ( в парах, в тройках, в квадрате, в круге) и с пассивным сопротивлением защитника.

Освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. С пассивным сопротивлением защитника.

Освоение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении ( после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке.

Закрепление индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

Закрепление освоенных упражнений.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения

Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»

Игра по правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Совершенствование уже освоенного.

### **Волейбол – 12 часов**

Освоение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приёма и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Игра по правилам волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча через сетку.

Совершенствование техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения

Позиционное нападение с изменением позиций

Совершенствование в освоенных элементах игры.

Овладение организаторскими способностями.

## **Футбол- 11 часов**

Освоение техники передвижений, остановок, ударов, обводки и передачи мяча

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения приставным шагом, спиной вперед, остановка, поворот, ускорения, подкат).

Освоение техники ударов, обводки и передачи мяча

Комбинации из освоенных элементов техники ударов ( удары по воротам с дальней, средней, ближней дистанции.

Комбинации из освоенных элементов техники обводки и финтов (перемещение с мячом в разных направлениях, прорыв по флангу, применение обводки и финтов в нападении.)

## **ТРЕБОВАНИЯ к подготовке в соответствии с исходной программой:**

В результате изучения курса ученик должен

### **знать/понимать**

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

### **уметь**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

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

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



Согласовано

Заместитель директора по УВР

В.И. Перетяцько

31 августа 2018 года

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа №9  
станции Петровской муниципального образования Славянский район

## **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

по предмету: Общая физическая подготовка на основе спортивных игр

Класс:6

Учитель: Шухлин Д.В.

Количество часов: всего:34, в неделю:1

**Планирование составлено на основе рабочей программы Шухлина Д.В., утверждено решением педсовета МОУ ООШ № 9, протокол № 1 от 31 августа 2018года**