

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ  
МБОУ «ЛИНЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

«Рассмотрено» Руководитель ШМО _____/Эйхвальд Т.В./ Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.	«Согласовано» ИО заместителя директора по ВР _____/Павлова Н.С./ Приказ № 151-р «01» сентября 2023 г.	«Утверждено» Директор МБОУ _____/М.В.Борщева/ Приказ № 151-р от «01» сентября 2023 г.
--	---	---

Рабочая программа  
по курсу внеурочной деятельности  
**«Физическая культура»**  
спортивно – оздоровительного направления

**7 – 9 классы**

(3-й дополнительный урок  
по физической культуре)

Составитель: Эйхвальд Т. В.  
учитель физкультуры и ОБЖ  
первой квалификационной категории

п.Линевский  
2023

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Физическая культура» в 7-9 классе подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 класс М. «Просвещение», 2011. (Стандарты второго поколения). Устава МБОУ «Линевская СОШ», Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Линевская СОШ». Положение о внеурочной деятельности МБОУ «Линевская СОШ».

Программа «Физическая культура» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Курс введён в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса в рамках спортивно-оздоровительного направления. Основой программы являются дополнительные уроки (3-й час) физической культуры игровой направленности, которые проводятся вне расписания, как одна из форм внеурочных физкультурно-спортивных занятий.

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Физическая культура» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ четырёх спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола и русской лапты, и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного

материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

### **Цель и задачи курса.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Физическая культура» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Цель курса внеурочной деятельности «Физическая культура»:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

### **Цель конкретизирована следующими задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Физическая культура» предназначена для обучающихся 7-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом из 7-9 классов, всего 34 часа в год.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Предметные результаты:** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы «Физическая культура» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- 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.

#### **Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

#### ***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание обучающимися 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 обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации курса внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Основной показатель реализации программы «Физическая культура»** - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

### **Особенности реализации программы внеурочной деятельности**

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

## Содержание рабочей программы

### 7 класс

#### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

**Баскетбол** 1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

#### **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

#### **Футбол**

1. *Основы знаний.* Различие между футболом и мини-футболом (футзалом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

#### **Русская лапта**

1. *Основы знаний.* История возникновения игры. Влияние народных подвижных игр на развитие двигательных качеств. Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.

2. *Специальная подготовка.* Ловля и передача мяча в движении. Удары битой по мячу. Осаливание игрока. Броски мяча в движущуюся цель. Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.

## 8 класс

### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. Стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

### **Баскетбол**

1. *Основы знаний.* В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Правила игры стритбол.

### **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

### **Футбол**

1. *Основы знаний.* Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Пассивное и активное взаимодействие игроков. Правила игры футзал.

### **Русская лапта**

1. *Основы знаний.* Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.

2. *Специальная подготовка.* Осаливание и самоосаливание игрока. Финты и уклонения. Удары битой по мячу. Точность попадания мячом в движущуюся цель. Жесты судей. Индивидуальные и командные действия с мячом и без мяча.

## 9 класс

### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

**Баскетбол** 1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. Стритбол.

### **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. .

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Нападающий удар. Тактические действия игроков.

### **Футбол**

1. *Основы знаний.* Различие между футболом и мини-футболом (футзалом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Правила игры футзал.

### **Русская лапта**

3. *Основы знаний.* Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.

4. *Специальная подготовка.* Тактика игры. Осаливание и самоосаливание игрока. Финты и уклонения. Удары битой по мячу. Точность попадания мячом в движущуюся цель.











<b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b>	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
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 двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

# Тематическое планирование.

7 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Дата		Примечание
		план	Факт	
Футбол				
1.	Правила ТБ. Стойка игрока, перемещений в стойке.			
2.	Ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.			
3.	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.			
4.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.			
5.	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.			
6.	Нападения с атакой и без атаки на ворота. Правила футзала.			
7.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.			
8.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.			
Баскетбол				
1.	Правила ТБ. Стойки игрока, перемещения в стойке. Ведение мяча.			
2.	Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.			
3.	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.			
4.	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием. Игра.			
5.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Быстрый прорыв.Игра.			
6.	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).			
7.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.			
8.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.			
Волейбол				
17.	Правила ТБ. Стойки игрока, перемещений в стойке.			
18.	Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Нижние подачи мяча.			
19.	Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Одиночное блокирование.			
20.	Нижние подачи мяча через сетку. Одиночное блокирование.			

21.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.			
22.	Комбинации: приём, передача, удар.			
23.	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.			
24.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.			
25.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.			
26.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.			
<b>Русская лапта</b>				
27.	Правила ТБ. Правила игры. Жесты судей.			
28	Удары битой по мячу. Удары битой снизу. Подача мяча. Игра.			
29	Удары битой по мячу. Удары битой сверху. Подача мяча. Игра.			
30	Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра.			
31	Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра.			
32	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Игра.			
33	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Игра.			
34	Игра по упрощённым правилам мини-липты.			

# Тематическое планирование.

8 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Дата		Примечание
		план	факт	
Футбол				
1	Правила ТБ. Стойка игрока, перемещений в стойке.			
2	Ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.			
3	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Ложные движения.			
4	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.			
5	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.			
6	Нападения с атакой и без атаки на ворота.			
7	Игра в мини-футбол.			
8	Игра в мини-футбол.			
Баскетбол				
9	Правила ТБ. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.			
10	Ловля и передача мяча в движении с пассивным и активным сопротивлением защитника.			
11	Варианты ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча.			
12	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным и активным противодействием. Игра.			
13	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Быстрый прорыв. Игра.			
14	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).			
15	Игра в мини-баскетбол. Стритбол.			
16	Игра в мини-баскетбол. Стритбол.			
Волейбол				
17	Правила ТБ. Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.			
18	Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.			
19	Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Блокирование мяча.			
20	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.			



21	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.			
22	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар.			
23	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар.			
24	Игра в волейбол по правилам.			
25	Игра в волейбол по правилам.			
26	Игра в волейбол по правилам.			
<b>Русская лапта</b>				
27	Правила ТБ. Правила игры. Жесты судей.			
28	Удары битой по мячу. Удары битой снизу. Подача мяча. Игра.			
29	Удары битой по мячу. Удары битой сверху. Подача мяча. Игра.			
30	Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра.			
31	Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра.			
32	Индивидуальные и командные действия с мячом и без мяча. Игра.			
33	Индивидуальные и командные действия с мячом и без мяча. Игра.			
34	Игра по правилам.			

# Тематическое планирование.

9 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Дата		Примечание
		план	факт	
Футбол				
1	Правила ТБ. Стойка игрока, перемещений в стойке.			
2	Закрепление техники ведения мяча с активным сопротивлением защитника.			
3	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Ложные движения.			
4	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.			
5	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.			
6	Закрепление техники нападения с атакой на ворота.			
7	Игра в мини-футбол. Футзал			
8	Игра в мини-футбол. Футзал.			
Баскетбол				
9	Правила ТБ. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.			
10	Ловля и передача мяча в движении с активным сопротивлением защитника.			
11	Варианты ведения мяча с активным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча.			
12	Броски мяча после ведения и ловли с активным противодействием. Игра.			
13	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Быстрый прорыв. Игра.			
14	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).			
15	Игра в мини-баскетбол. Стритбол.			
16	Игра в мини-баскетбол. Стритбол.			
Волейбол				
17	Правила ТБ. Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.			
18	Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.			
19	Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Блокирование мяча.			
20	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.			

21	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.			
22	Командные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар.			
23	Командные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар.			
24	Игра в волейбол по правилам.			
25	Игра в волейбол по правилам.			
26	Игра в волейбол по правилам.			
<b>Русская лапта</b>				
27	Правила ТБ. Правила игры. Жесты судей.			
28	Удары битой по мячу. Удары битой снизу. Подача мяча. Игра.			
29	Удары битой по мячу. Удары битой сверху. Подача мяча. Игра.			
30	Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра.			
31	Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра.			
32	Тактика игры. Игра.			
33	Тактика игры. Игра.			
34	Игра по правилам.			

**Учебно-тематическое планирование**  
**7-9 класс**

<b>№</b>	<b>Разделы</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Футбол	8
2	Баскетбол	8
3	Волейбол	10
4	Русская лапта	8
ИТОГО:		34