

Муниципальное бюджетное общеобразовательное Учреждение
Рождественская средняя общеобразовательная школа

Согласовано заместитель
директора по УВР МБОУ
Рождественская СОШ
Е.С. Жвырбя

29. 08.2022г.

Утверждаю директор
Рождественская СОШ
О.А. Кириллова
Приказ № 01-02-73 от 30.08.2022г.



Тематическое планирование внеурочной
деятельности «Спорт - это жизнь»

7 класс

Учитель: Злобин С.П

2022-2023г.

			Спортивные игры					
			Волейбол	12				
1			Техника и тактика игры: стойка игрока, прием-передача мяча двумя руками после передвижении, нижняя прямая подача.	1	Техника безопасности. История Отечественного волейбола Стойка игрока. Передача двумя руками сверху, снизу, нижняя прямая подача.	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах и над собой после передвижения. Эстафета с элементами волейбола. «Мяч в воздухе»	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий
2			Техника и тактика игры: стойка игрока, прием-передача мяча двумя руками после передвижения, нижняя прямая подача.	1	Основные правила игры. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху, снизу. Нижняя прямая подача	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах после перемещений перед, над собой, в сторону и вперед. Эстафеты Нижняя прямая подача. Игра «10 передач».	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий
3			Техника и тактика игры: стойка игрока, прием-передача мяча двумя руками. Нижняя прямая подача.	1	Передача мяча двумя руками сверху, снизу. Нижняя прямая подача. Основы техники движений, способы выявления и устранения технических ошибок.	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах после перемещений перед, над собой, в сторону и вперед. Эстафеты Нижняя прямая подача. Игра «10 передач», «Пионербол»	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	зачет нижняя прямая подача с 9м
4			Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача.	1	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками. Нижняя боковая подача	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках, во встречных колоннах, ч/з сетку. Нижняя боковая подача. Игра «10 передач» «Пионербол»	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий
5			Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача.	1	Передача мяча двумя руками. Нижняя боковая подача	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Нижняя боковая подача. Эстафеты. Игра «Пионербол с элементами волейбола».	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий
6			Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача.	1	Передача мяча двумя руками. Нижняя боковая подача. Основы техники движений способы выявления и устранения технических ошибок.	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Нижняя боковая подача. Эстафеты. Игра «Пионербол с элементами волейбола»	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий
7			Прием – передача мяча двумя	1	Передача мяча двумя руками.	Передача мяча двумя руками сверху,	Уметь играть в волейбол	зачет

		руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача.		Нижняя боковая подача	снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Нижняя боковая подача. Эстафеты. Игра «Пионербол с элементами волейбола»	по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	Оценка техники передачи двумя руками «10 передач»
8		Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача.	1	Передача мяча двумя руками. Нижняя боковая подача	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Нижняя боковая подача. Эстафеты. Игра «Пионербол с элементами волейбола»	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	Зачет нижняя боковая подача с 9м
9		Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача.	1	Передача мяча двумя руками. Верхняя прямая подача. Основы техники движений, способы выявления и устранения технических ошибок.	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Нижняя боковая подача. Эстафеты. Игра «Пионербол с элементами волейбола».	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий
10		Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача.	1	Прием – передача мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Олимпийский волейбол	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Верхняя прямая подача с 4м Прием мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар по неподвижному мячу. Игра «Пионербол с элементами волейбола»	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий
11		Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача.	1	Прием – передача мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Выдающиеся достижения Отечественного волейбола на Олимпийских играх	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Верхняя прямая подача с 4м. Прием мяча снизу после отскока от пола. Игра «Пионербол с элементами волейбола»	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	зачет оценка техники передачи двумя руками в парах
12		Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	Прием – передача мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Выдающиеся достижения Отечественного волейбола на Олимпийских играх	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Верхняя прямая подача с 5м. Прием мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар после отскока от пола, с собственного подбрасывания. Учебная игра 2:2	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий

Баскетбол 11ч

1			Ведение мяча и противодействие дриблеру. Передача, бросок 1 рукой. Ловля катящегося мяча.		Техника: передачи мяча снизу, по высокой траектории; ловли катящегося мяча; броска 1 рукой от плеча на 2 счета.	Передача мяча снизу, по высокой траектории; ловля катящегося мяча; бросок 1 рукой от плеча на 2 счета с/м в прыжке.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия.	текущий
2			Ведение мяча и противодействие дриблеру. Передача, бросок 1 рукой. Ловля катящегося мяча. Быстрое нападение (один в отрыв)		Техника: передачи мяча снизу, по высокой траектории; ловли катящегося мяча; броска 1 рукой от плеча на 2 счета.	Передача мяча снизу, по высокой траектории; ловля катящегося мяча; бросок 1 рукой от плеча на 2 счета с/м в прыжке.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия.	текущий
3			Ведение мяча и противодействие дриблеру. Передача, бросок 1 рукой. Ловля катящегося мяча. Быстрое нападение (один в отрыв)		Техника: передачи мяча снизу, по высокой траектории; ловли катящегося мяча; броска 1 рукой от плеча на 2 счета.	Передача мяча снизу, по высокой траектории; ловля катящегося мяча; бросок 1 рукой от плеча на 2 счета с/м в прыжке.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия.	зачет передача мяча снизу
4			Ведение мяча и противодействие дриблеру. Передача, бросок 1 рукой. Ловля катящегося мяча. Быстрое нападение (один в отрыв)		Техника: передачи мяча снизу, по высокой траектории; ловли катящегося мяча; броска 1 рукой от плеча на 2 счета.	Передача мяча снизу, по высокой траектории; ловля катящегося мяча; бросок 1 рукой от плеча на 2 счета с/м в прыжке.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия.	зачет передача 1 рукой по высокой траектории
5			Передача, бросок 1 рукой. Борьба за отскочивший от щита мяч. Быстрое нападение в 2-х		Техника передачи и броска 1 рукой от плеча на 2 шага после ведения; быстрое нападение в 2-х.	Передача 1 рукой в движении. Бросок 1 рукой на 2 шага после ведения и ловли в движении. Быстрое нападение в 2-х.- 2:1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия.	зачет бросок 1 рукой на 2 счета в прыжке с/м
6			Передача, бросок 1 рукой. Борьба за отскочивший от щита мяч. Быстрое нападение в 2-х		Техника передачи и броска 1 рукой от плеча на 2 шага после ведения; быстрое нападение в 2-х.	Передача 1 рукой в движении. Бросок 1 рукой на 2 шага после ведения и ловли в движении. Быстрое нападение в 2-х.- 2:1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия.	зачет передача мяча 1 рукой в движении
7			Передача, бросок 1 рукой. Борьба за отскочивший от щита мяч. Быстрое нападение в 2-х		Техника передачи и броска 1 рукой от плеча на 2 шага после ведения; быстрое нападение в 2-х.	Передача 1 рукой в движении. Бросок 1 рукой на 2 шага после ведения и ловли в движении. Быстрое нападение в 2-х.- 2:1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия.	зачет оценка техники бросок 1 рукой на 2 шага после ведения

8			Передача, бросок 1 рукой. Борьба за отскочивший от щита мяч. Взаимодействие 2-х игроков в нападении.		Техника передачи и броска 1 рукой от плеча. Взаимодействие «От мяча – к партнеру с мячом»	Бросок 1 рукой на 2 счета с/м в прыжке после ловли от щита, от партнера. Взаимодействие «От мяча – к партнеру с мячом». Нападение 2:1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия.	текущий
9			Передача, бросок 1 рукой. Взаимодействие 2-х игроков в нападении. Быстрое нападение в 2-х	1	Техника: передачи и броска 1 рукой от плеча; взаимодействие «От мяча – к партнеру с мячом»; быстрое нападение в 2-х	Бросок 1 рукой на 2 счета с/м в прыжке после ловли от щита, от партнера. Взаимодействие «От мяча – к партнеру с мячом». Нападение 2:2, 2:1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия.	текущий
10			Передача, бросок 1 рукой. Взаимодействие 2-х игроков в нападении.	1	Техника: передачи и броска 1 рукой от плеча; взаимодействие «От мяча – к партнеру с мячом»; быстрое нападение в 2-х	Бросок 1 рукой на 2 счета с/м в прыжке после ловли от щита, от партнера. Взаимодействие «От мяча – к партнеру с мячом». Нападение 2:2, 2:1. Стрит-бол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий
			Спортивные игры					
			Футбол	5				
1			Техника и тактика игры: Стойка и передвижения в стойке. Финты. Остановка мяча. Удары по мячу	1	Т.б. на уроках футбола. Экипировка футболиста. Терминология и основные правила игры. Стойка и передвижения в стойке (комбинации). Финты при обводке. Удары по мячу.	Стойка и передвижения игрока. Удары по подвижному мячу внешней стороной стопы. Финты при обводке соперника. Бег 2000м	Уметь: правильно выполнять технико-тактические действия индивидуально, в парах, в тройках; длительно бегать	текущий
2			Техника и тактика игры: Стойка и передвижения в стойке. «Открывание». Финты. Удары по мячу		Техника: Стойка и передвижения в стойке (комбинации). «Открывание». Финты при обводке. Удары по мячу.	Стойка и передвижения игрока. Удары по подвижному мячу внешней стороной стопы. Финты при обводке соперника. Бег 2000м	Уметь: правильно выполнять технико-тактические действия индивидуально, в парах, в тройках; длительно бегать	текущий
3			Техника и тактика игры: Стойка и передвижения в стойке. Финты. Удары по мячу. «Открывание»	1	Техника: Стойка и передвижения в стойке (комбинации). Финты при обводке. Удары по мячу. Вбрасывание мяча. Тактика: «Открывание»	Стойка и передвижения игрока. Удары по подвижному мячу внешней стороной стопы, серединой лба. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Финты при обводке соперника. «Открывание». Бег 2000м	Уметь: правильно выполнять технико-тактические действия индивидуально, в парах, в тройках; длительно бегать	зачет удар по подвижному мячу в ворота на точность
4			Техника и тактика игры: Стойка и передвижения в стойке. Вбрасывание мяча. Финты. Удары по мячу. «Открывание»	1	Техника: Стойка и передвижения в стойке (комбинации). Финты при обводке. Удары по мячу. Вбрасывание мяча. Тактика: «Открывание»	Стойка и передвижения игрока. Удары по летящему мячу серединой лба. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Финты при обводке. «Открывание». Бег 2000м.	Уметь: правильно выполнять технико-тактические действия индивидуально, в парах, в тройках; длительно бегать	зачет удар по летящему мячу серединой лба
5			Промежуточная аттестация Сдача нормативов	1				

6			Ввод из-за боковой линии ногой. Передача: «Стенка»	1	Ввод из-за боковой линии ногой. Передача: «Стенка»	Ввод из-за боковой линии ногой. «Стенка» Бег 30м, прыжок в длину с/м	Уметь: правильно выполнять технико-тактические действия индивидуально, в парах, в тройках; длительно бегать	зачет тестирование
7			Ввод из-за боковой линии ногой. Передача: «В одно касание». Комбинации из изученных элементов.	1	Техника и тактика: Ввод из-за боковой линии ногой. Передача: «В одно касание». Комбинации из изученных элементов.	Ввод мяча из-за боковой линии. Передача: «В одно касание». Комбинации из изученных элементов Бег 2000м	Уметь: правильно выполнять технико-тактические действия индивидуально, в парах, в тройках; длительно бегать	зачет тактические действия
8			«Закрывание»; комбинации из изученных элементов игры; учебная игра в мини-футбол	1	Техника и тактика игры: «Закрывание»; комбинации из изученных элементов игры	Комбинации из освоенных технико-тактических элементов игры. Нападение 4:4 с атакой на ворота. Бег 2000м	Уметь: правильно выполнять технико-тактические действия индивидуально, в парах, в тройках; длительно бегать	зачет: бег 2000м
9			«Закрывание»; учебная игра в мини-футбол	1	Сочетание изученных технико-тактических элементов игры	Сочетание изученных технико-тактических элементов игры. Учебная игра. Итоги года. Задание на лето.	Уметь: играть в футбол	зачет игра в м-футбол
10			Ввод из-за боковой линии ногой. Передача: «В одно касание». Комбинации из изученных элементов.	1	Техника и тактика: Ввод из-за боковой линии ногой. Передача: «В одно касание». Комбинации из изученных элементов.	Ввод мяча из-за боковой линии. Передача: «В одно касание». Комбинации из изученных элементов Бег 2000м	Уметь: правильно выполнять технико-тактические действия индивидуально, в парах, в тройках; длительно бегать	зачет тактические действия
11			«Закрывание»; учебная игра в мини-футбол	1	Сочетание изученных технико-тактических элементов игры	Сочетание изученных технико-тактических элементов игры. Учебная игра. Итоги года. Задание на лето.	Уметь: играть в футбол	зачет игра в м-футбол
12			зачет игра в м-футбол		Уметь: играть в футбол	Комбинации из освоенных технико-тактических элементов игры	Уметь: играть в футбол	

II.				Спортивные игры					
				Волейбол	6				
2.1	1(13)			Техника и тактика игры: стойка игрока, прием-передача мяча двумя руками после передвижении, нижняя прямая подача.	1	Техника безопасности. История Отечественного волейбола Стойка игрока. Передача двумя руками сверху, снизу, нижняя прямая подача.	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах и над собой после передвижения. Эстафета с элементами волейбола. «Мяч в воздухе»	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий
2.2	2(14)			Техника и тактика игры: стойка игрока, прием-передача мяча двумя руками после передвижения, нижняя прямая подача.	1	Основные правила игры. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху, снизу. Нижняя прямая подача	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах после перемещений перед, над собой, в сторону и вперед. Эстафеты Нижняя прямая подача. Игра «10 передач».	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий
2.3	3(15)			Техника и тактика игры: стойка игрока, прием-передача мяча двумя руками. Нижняя прямая подача.	1	Передача мяча двумя руками сверху, снизу. Нижняя прямая подача. Основы техники движений, способы выявления и устранения технических ошибок.	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах после перемещений перед, над собой, в сторону и вперед. Эстафеты Нижняя прямая подача. Игра «10 передач», «Пионербол»	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	зачет нижняя прямая подача с 9м
2.4	4(16)			Присм – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача.	1	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками. Нижняя боковая подача	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках, во встречных колоннах, ч/з сетку. Нижняя боковая подача. Игра «10 передач» «Пионербол»	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий
2.5	5(17)			Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача.	1	Передача мяча двумя руками. Нижняя боковая подача	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Нижняя боковая подача. Эстафеты. Игра «Пионербол с элементами волейбола».	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий
2.6	6(18)			Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача.	1	Передача мяча двумя руками. Нижняя боковая подача. Основы техники движений, способы выявления и устранения технических ошибок.	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Нижняя боковая подача. Эстафеты. Игра «Пионербол с элементами волейбола»	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий