

Рабочая программа  
по физической культуре  
учебный курс для обучающихся 7 А,Б,В классов  
2016-2017 учебный год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Главная идея курса**

Целью образовательной области «физической культуры» в средней школе является формирование физической культуры личности учащихся посредством освоения основ физкультурной деятельности с профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью, что обеспечивается через целевую подготовку школьников к предстоящей жизнедеятельности. А также через освоение методик самостоятельных занятий физическими упражнениями, отражающими индивидуальные потребности и интересы школьников в здоровом образе жизни.

Идея курса ориентирована на укрепление здоровья учащихся, гармоничное развитие личности, развитие массовой физической культуры среди школьников, обучение самостоятельным занятиям, углубление гигиенических знаний, обучение двигательных качеств методом объяснения и осмысления (ловкость, силы, скоростно-силовые, гибкость, быстрота, выносливость).

Предлагаемый курс не противоречит общим задачам курса и направлен на решение следующих задач.

### **Цели и задачи курса**

Целью образовательной области физической культуры в среднем школьном возрасте и настоящего курса является обучение и закрепление двигательных умений, качеств и действий приобщать детей к систематическим занятиям физической культуре и спорта, формирование осанки, улучшение телосложения, укрепления здоровья учащихся.

В ходе достижения цели решаются следующие задачи:

- а) обучение и закрепления двигательных качеств и действий
- б) обучение самостоятельным занятием
- в) обучение оздоровительной направленности (выбор средств и нагрузок, способствующих укреплению здоровья, физическому развитию).

### **Особенности методики преподавания курса**

Особенности изучаемого курса, состоят в том, что:

В задачи руководства работой учеников на уроке входит: обеспечить максимальную занятость каждого на протяжении всего времени занятий, дать всем четкие задания,

контролируя работу и оказывать помощь, следить за порядком и дисциплиной. Используются следующие методы организации занятий:

а) посменный метод;

б) поточный метод. Упражнения выполняют последовательно, друг за другом, все ученики. Задание одинаковое, но некоторым ученикам можно его усложнить или облегчить в зависимости от состояния здоровья учащихся.

в) индивидуальный метод предполагает отдельные задания каждому ученику. Такие задания дают учащимся, например отстающим в овладении каким-либо видом упражнений, или наоборот, занимающимся в спортивной школе. Индивидуальные задания дают и на дом, например, разучивание каких-либо упражнений для развития координации движений – со скакалкой, с обручем и т.д. Этот метод применяется в классах коррекционного обучения, так как там нужен особый подход в обучении.

Контроль достижения учениками уровня государственного стандарта осуществляется в следующих формах:

1. Зачет

2. Выполнение нормативов. Контрольные упражнения

3. Соревнования.

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

Рабочая программа составлена в соответствии с требованием государственного образовательного стандарта по физической культуре на основании нижеизложенных документов и обеспечивает реализацию обязательного минимума содержания образования.

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.** *Социокультурные основы.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

*Психолого-педагогические основы.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

*Медико-биологические основы.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели, месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1-9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

**Закрепление приемов саморегуляции.** Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

**Закрепление приемов самоконтроля.** Повторение приемов самоконтроля.

### **Содержание курса.**

#### ***Легкая атлетика – 21 час***

Совершенствование техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Увеличение спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. Воспитание у учащихся стремление к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самоусовершенствованию.

#### ***Спортивные игр - 18 часов***

Продолжается углубленное изучение спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола. Продолжается закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов техники перемещений, остановок, поворотов владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Так как учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча) увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. К изучению командно - тактических действий учащиеся приступают, когда хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите.

### ***Гимнастика с элементами акробатики-14 часов***

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками – более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом – и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функций материнства.

Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей. Но и для воспитания волевых качеств (особенно в упражнениях на снарядах), формирования красивой осанки, фигуры, походки, движений. В этих целях он сообщает необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

### ***Лыжная подготовка – 17 часов***

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций. Проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

### ***Мини-футбол- 35 часов***

Основной целью данного раздела в среднем звене является приобретение навыков ведения мяча, остановка мяча, передачи мяча, остановки мяча, удары по воротам, тактика ведения игры. Названия упражнений и основные действия игры. Влияние занятий мини-футболом на развитие выносливости, координационных способностей.

### **Требования к уровню подготовки учащихся по курсу «Физическая культура».**

#### **Должны знать.**

-роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;

-положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности.

-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

#### **Уметь:**

-выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учётом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;

-выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации, комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;

-использовать приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно- спортивной деятельности;

-выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования техники движений и технических приёмов в различных видах спорта;

-применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;

-уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;

-использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

### **Формы и средства контроля**

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. Учащиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, что соответствует обязательному минимуму содержания образования. Критерия оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости характеризуют* степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости определяют* сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровень реализуемых общеобразовательных программ.

*Итоговая отметка* выставляется учащимся за овладения темы, раздела, за четверть (за полугодие), за учебный год.

*Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим* физической подготовки учащихся:

1.*Знания.* При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

2. *Техника владения двигательными умениями и навыками.* Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

3. *Уровень физической подготовленности учащихся.* При оценке физической подготовленности учащихся приоритетным показателем является темп прироста результатов. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт право для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. Также обучающиеся должны продемонстрировать

Общая оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

*Скоростные качества* (бег 30 м., 60 м.).

*Координационные качества* челночный бег 3\*10 м.; последовательность выполнения пяти кувырков (с); бросок малого мяча в стандартную мишень.

*Скоростно-силовые качества* прыжок в длину с места (см.).

*Выносливость* 6- минутный бег (м); передвижение на лыжах 2 км. (мин.)

*Гибкость* наклон вперед из положения стоя (см.).

*Силовые качества* (подтягивание на перекладине из виса, количества раз (мальчики), на низкой перекладине из виса лёжа, количество раз (девочки)).

### Тематическое планирование

№ урока	Название темы	Количество уроков
	<b>Базовая часть</b>	<b>70</b>
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>14</b>
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 20-40м. Эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Челночный бег 3*10м.	1
2	Низкий старт до 20-40м, бег по дистанции 50-60м. Эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	1
3	Бег 30 метров. Эстафеты. ОРУ, развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Развитие скоростных качеств.	1
4	Прыжок в длину с места. ОРУ развитие скоростных и силовых качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
5	Прыжок в длину 9 - 11 шагов, с разбега. Отталкивание. Метание мяча (150г) на дальность. Упражнения на развитие скоростных и силовых качеств.	1
6	Прыжки в длину с 9 – 11 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность 3,5 шагов на дальность. Развитие скоростных и силовых качеств.	1

7	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 8 – 10 м. ОРУ развитие скоростных и силовых качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
8	Бег 1500 м на результат, ОРУ, развитие выносливости. Правила соревнования. Спортивные игры.	1
9- 10	Равномерный бег до 15 мин., преодоление препятствий по пересеченной местности, преодоление препятствий. Понятия о темпе упражнения.	2
11	Правило техники безопасности. Челночный бег 3*10 м. Низкий старт30-40 м	1
12	Бег 30 м. Старты из различных исходных положений. Низкий старт30-40 м. Финиширование. Развитие скоростных качеств.	1
13-14	Бег 60 м. Преодоление полосы препятствий. Эстафеты.	2
	<b>Гимнастика.</b>	<b>14</b>
15	Техника безопасности на уроках. Правила страховки во время выполнения по упражнения. Выполнение команд «Пол- оборота направо», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).	1
16	Выполнение команд «Пол-оборота направо», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Развитие силовых способностей.	1
17	Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).	1
18	Выполнение на технику подъемов переворотов. Выполнение подтягивания в вися.	1
19	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). Развитие скоростно-силовых способностей.	1
20-21	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). Развитие скоростно-силовых способностей.	2
22-23	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). Развитие скоростно-силовых способностей.	2
24-25	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	2
26-27	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Девочки: кувырок назад в полушпагат. Развитие координационных способностей.	2
28	ОРУ с предметами. Мост из положения стоя, без помощи. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
	<b>Волейбол</b>	<b>9</b>
29-30	Стойка и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху двумя руками в парах и через сетку. Прием мяча снизу.	2
31-32	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. Также через сетку. Эстафеты с передачами мячей в колоннах и шеренгах.	2
33-34	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку. Эстафеты. Игры по упрощенным правилам..	2
35-36	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам.	2



37	Позиционное нападение с изменением позиций. Игровые упражнения с набивными мячом, в сочетании с прыжками и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.	1
<b>Баскетбол</b>		<b>9</b>
38-39	Введение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	2
40-41	Передача мяча различными способами в парах в движении с пассивными сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2
42-43	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2*1,3*1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2
44	Ловля мяча после отскока от щита. Действие двух нападающих против одного защитника.	1
45	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1
46	Комбинации из освоенных технических элементов. Учебная игра в баскетбол.	1
<b>Лыжная подготовка.</b>		<b>17</b>
47-48	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Учить отталкиванию ног в скользящем шаге. Ознакомить со спуском в низкой стойке и подъем «полуелочкой».	2
49-50	Учить движению маховой ноги в скользящем шаге при удержании равновесия на одной лыже в течении 2-х сек. Учить касаться грудью коленей во время спуска в низкой стойке. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2
51-52	Обучение позднему переносу массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Учить переносу массы тела в повороте переступанием в движении	2
53-54	Обучение согласованности движения рук и ног в попеременном бесшажный ходе. Учить спуску в низкой стойке в поворот переступанием в движении	2
55-56	Ознакомить с согласованностью движений рук и ног ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2
57-58	Ознакомить со сгибание ноги перед отталкиванием (подседанием) в скользящий шаг и попеременном двухшажном ходе. Учить подъему «полулесенкой»	2
59-60	Ознакомить отталкиванию ногой и выноса рук вперед ,свободное скольжение, и постановок полок .Поворот на месте махом.	2
61-62	Одновременная окончания толчка ногой совпадением с окончанием выноса рук. Игры: «Гонки с преследованием», «Карельская гонка».	2
63	Прохождение дистанции до 4 км. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом.	1
<b>Лёгкая атлетика.</b>		<b>7</b>
64	Равномерный бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Прыжки в длину с места.	1
65	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания». ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1
66	Равномерный бег до 10 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1

67	Равномерный бег 12 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Эстафеты на развитие быстроты.	1
68	Равномерный бег 12 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры на развитие выносливости.	1
69	Равномерный бег до 15 минут. Преодоление препятствий по пересеченной местности. ОРУ. Развитие скоростных и силовых качеств.	1
70	Равномерный бег до 15 минут. Преодоление препятствий по пересеченной местности. ОРУ. Развитие скоростных и силовых качеств.	1
	<b>Вариативная часть</b>	<b>35 часов</b>
	<b>Мини-футбол</b>	<b>35</b>
71	Техника безопасности на занятиях. Правила игры в мини-футбол. Разминка перед игрой.	1
72	Ведение мяча с изменением направления и изменения скорости.	1
73	Эстафеты с ведением мяча.	1
74	Передача мяча на встречу (челнок).	1
75	Передачи мяча в парах , тройках (челнок).	1
76	Квадрат 3Ч2; 3Ч1Ч1 в одно касание.	1
77	Игра 5Ч4 взятие ворот – контратака.	1
78	Ведение мяча с повторением изученных финтов.	1
79	Ведение мяча – финт- обыгрышь – отбор – взятие ворот на паузе.	1
80	Квадрат 4Ч2; 4Ч3; 5Ч3.	1
81	Упражнения для футболистов, чтобы избежать травм. Основные приемы игры.	1
82	Основные приемы игры. Передвижения. Удар внутренней стороной стопы.	1
83	Основные приемы игры. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.	1
84	Основные приемы игры. Ведение мяча. Жонглирование мячом.	1
85	Основные приемы игры. Удар внутренней стороной подъема.	1
86	Техника игры вратаря. Основная стойка. Упражнения для тренировки вратаря.	1
87	Основные приемы игры. Удар по мячу серединой подъема.	1
88	Передвижение игрока с крестными и приставными шагами. Применение разученных приемов в игре.	1
89	Удары по неподвижному мячу. Применение разученных приемов в игре.	1
90	Удары по катящемуся мячу передней частью подъема. Применение разученных приемов в игре.	1
91	Передача мяча в парах, квадратах с передвижением. Учебная игра.	1

92	Эстафеты футболистов. Применение разученных приемов в игре.	1
93	Передача мяча, игра теннисным мячом.	1
94	Встречная эстафета с обводкой стоек. Учебная игра.	1
95	Обучение вбрасыванию мяча из-за боковой линии, остановка грудью.	1
96	Обучение: обманные движения с торможением и сменой направления движения без мяча.	1
97	Удары по воротам с флангов по центру. Учебная игра.	1
98	Совершенствование: ударов по катящемуся мячу, внутренней частью подъема, по неподвижному мячу.	1
99	Подвижные игры. «Сквозь защиту противника», «Воздушная эстафета». Учебная игра.	1
100	Тактика игры в защите. Двусторонняя игра.	1
101	Тактика игры в нападении. Двусторонняя игра.	1
102	Реализация штрафных ударов игроками. Учебная игра.	1
103	Передачи мяча в штрафную площадь на партнеров. Учебная игра.	1
104	Эстафеты с мячами. Учебная игра.	1
105	Выполнение упражнений с обводкой стоек в движении. Учебная игра.	1
	<b>Итого:</b>	<b>105</b>

#### Список литературы:

1. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / (М.Я. Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю. Торочкова); под ред.М.Я. Виленский – 7-е изд -М.: «Просвещение», 2011. – 156:-.
2. Лепешкин В.А. Подвижные игры для детей. Пособие для учителя / В.А.Лепешкин. - М.: «Школьная Пресса», 2004. – 59 с.