

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Летуновская средняя школа»**

Директор школы: _____

Приказ № 28 от «23» 08 2020 г.



**Рабочая программа по физической культуре
6 класс**

Составитель: Швага Любовь Николаевна,
учитель физической культуры

2020 – 2021 учебный год.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса на 2020 - 2021 учебный год составлена в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Летуновская средняя школа» на основе авторской программы В.И.Ляха, А.А.Зданевича.

В основной образовательной программе основного общего образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Летуновская средняя школа» на изучение физической культуры отводится 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебных недель, что соответствует годовому календарному графику школы на 2020-2021 учебный год с учетом каникулярных и праздничных дней).

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в 6 классе:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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.

Ученик получит возможность научиться:

- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

Ученик научиться:

- интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности,

составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;

- проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета.

1. Легкая атлетика.

Беговые упражнения: бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м; ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м; высокий старт; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут; кроссовый бег; бег на 1000м. варианты челночного бега 3x10 м. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень; броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

2. Волейбол.

Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; прием и передача мяча сверху двумя руками; нижняя прямая подача; игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

4. Лыжная подготовка.

Совершенствование техники передвижения на лыжах. Совершенствование техники преодоления подъёмов, спусков, поворотов, торможения. Развитие выносливости, силы,

координации движений, быстроты.

5. Спортивные игры (баскетбол).

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение); ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; передача мяча одной рукой от плеча на месте; передача мяча двумя руками с отскоком от пола; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; игра по правилам.

6. Спортивные игры (футбол).

Ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

7. Основы знаний в процессе уроков.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьника. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждения травматизма и оказания посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнения по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Терминология игры в волейбол. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятия. Помощь в судействе. Организация и проведение игр и игровых занятий.

Терминология игры баскетбол. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятия. Помощь в судействе. Организация и проведение игр и игровых занятий

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнени.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятия. Помощь в судействе.

Тематическое планирование.

Легкая атлетика (18 часов).
<p>Инструктаж по технике безопасности. Высокий старт. Высокий старт (до 15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м). Встречная эстафета. СБУ (спец. бег. упр). Развитие скоростных качеств. Теория: Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.</p> <p>Высокий старт, бег по дистанции. Высокий старт (до 15-30 м), бег по дистанции (40-50м). Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Теория: Измерение результатов.</p> <p>Высокий старт (до 15-30 м). Финиширование. Высокий старт (до 15-30 м). Финиширование. Линейная эстафета, передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.</p> <p>Бег (60м) на результат. Бег (60м) на результат. СБУ. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Эстафеты. Теория: Правила соревнований в спринтерском беге. М: «5»-10,0с, «4»-10,6с, «3»-10,8с, Д: «5»-10,4с, «4»-10,8с, «3»-11,2с.</p> <p>Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание м/мяча. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание м/мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8-10м. Развитие скоростно-силовых качеств. Теория: Терминология прыжков в длину.</p> <p>Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание м/мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Теория: Терминология метания.</p> <p>Метание м/мяча. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание м/мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Теория: Правила соревнований в прыжках.</p> <p>Оценка техники прыжка и техники метания. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание</p>

м/мяча на дальность. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Теория: Правила соревнований в метании. Оценка техники прыжка и техники метания.

Бег на средние дистанции. Бег (1000м). бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости.

Бег на результат. Бег (1000м). бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости.

М.: «5»-5,0мин, «4»-5,3 мин «3»-6,0мин, Д.: «5»-5,3мин, «4»-6,0мин, «3»-6,2мин.

Инструктаж по ТБ Спринтерский бег. Высокий старт (15-30м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м). СБУ. ОРУ. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств.

Теория: инструктаж по ТБ.

Определение результатов в спринтерском беге.

Высокий старт (15-30м). Бег по дистанции. Высокий старт (15-30м). Бег по дистанции (40-50м). СБУ. ОРУ. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.

Старты из различных положений . Высокий старт (15-30м). Финиширование. СБУ. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.

Бег на результат. Бег на результат. СБУ. ОРУ. Эстафета. Развитие скоростных качеств.

М.: «5»-10,0с «4»-10,6с «3»-10,8с Д.: «5»-10,4с «4»-10,8с «3»-11,2с

Прыжок в высоту. Метание м/мяча. Прыжок в высоту с разбега 7-9 шагов разбега способом «перешагивания». Подбор разбега и отталкивание. Метание м/мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.

Теория: правила соревнования по прыжкам в высоту.

Оценка техники метания. Прыжок в высоту с разбега 7-9 шагов разбега способом «перешагивания». Приземление. Метание м/мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Оценка техники метания.

Бег на средние дистанции. Бег (1000м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости.

Беговые упражнения. Соревнования. Техника бега на средние дистанции (бег до 800 м). Упражнения на развитие общей выносливости (круговая тренировка). Основные правила соревнований.

Волейбол (10 часов).

Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения игрока. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Теория:

инструктаж по ТБ.

Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Теория: физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.

Передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройках через зону и через сетку. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройках через зону и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.

Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.

Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через зону. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.

Прием мяча снизу двумя руками в парах. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.

Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.

Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам. Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах.

Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройках через сетку. Прием мяча снизу

двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

Оценка техники нижней прямой подачи. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Оценка техники нижней прямой подачи.

Гимнастика с элементами акробатики (12 часов).

Инструктаж по технике безопасности. Висы. Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом. Сед ноги врозь (М). ОРУ на месте без предметов. Вис лежа. Вис присев (Д). эстафеты. Развитие силовых качеств.

Висы. Строевые упражнения (2 часа). Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом. Сед ноги врозь (М). Вис лежа. Вис присев (Д). эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых качеств.

Опорный прыжок . Прыжок ноги врозь через козла в ширину, высотой 100-110 см. ОРУ без предметов в движении и на месте. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамье. Развитие скоростно-силовых качеств.

Опорный прыжок. ОРУ без предметов. Прыжок ноги врозь через козла в ширину, высотой 100-110 см. ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамье. Развитие скоростно-силовых качеств.

Опорный прыжок. ОРУ с обручем. Прыжок ноги врозь через козла в ширину, высотой 100-110 см. ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамье. Развитие скоростно-силовых качеств.

Оценка техники прыжка. Выполнения прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упр.) Развитие скоростно-силовых качеств. Оценка техники прыжка.

Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных качеств.

Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных качеств.

Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в два приема (2 часа). Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинации из разученных элементов. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных качеств.

Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации из разученных элементов. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных качеств.

Оценка техники кувырков. Лазание по канату на расстояние. Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных качеств.

Оценка техники кувырков. Лазание по канату на расстояние 4м, 5м, 6м.

Лыжная подготовка (14 часов).

Инструктаж по технике безопасности. Техника передвижение по дистанции. Техника передвижения по дистанции. Теория: Вводный инструктаж по охране труда на уроках, первичный инструктаж на рабочем месте (Лыжная подготовка, оказание первой мед. помощи.)

Техника ходов на лыжах (2 часа). Техника попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода. Закрепление техники попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода. Развитие выносливости. Совершенствование техники одновременных и попеременных ходов. ОРУ. Подвижные игры на лыжах.

Оценка техники выполнения лыжных ходов. Техника попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода. ОРУ. Подвижная игра. Развитие выносливости. Оценка техники выполнения лыжных ходов.

Прохождение дистанции 1000 метров. Прохождение дистанции 1000 метров со средней скоростью. ОРУ. Подвижная игра. Развитие выносливости.

Прохождение дистанции 1500 метров. Прохождение дистанции 1500 метров со средней скоростью. ОРУ. Подвижная игра. Развитие выносливости.

Прохождение дистанции 2000 метров на оценку. Прохождение дистанции 2000 метров.

Тактические действия на дистанции (2 часа). Тактические действия на дистанции.

Техника спуска и торможения. Техника спуска с горы в низкой стойке, торможение «плугом». ОРУ. Подвижная игра.

Оценка техники выполнения спуска и торможения. Техника спуска с горы в низкой стойке, торможение «плугом». ОРУ. Подвижная игра. Оценка техники выполнения

спуска с горы в низкой стойке и торможение «плугом».

Подъем «елочкой» и повороты «плугом» (2 часа). Подъем «елочкой». Изучение поворотов «плугом» вправо и влево при спусках с гор. Подвижная игра.

Оценка техники выполнения подъема и поворотов. Подъем «елочкой». Изучение поворотов «плугом» вправо и влево при спусках с гор. Подвижная игра. Оценка техники выполнения подъема и поворотов во время спуска.

Баскетбол (10 часов).

Инструкция по Т.Б. Стойки и передвижения игрока. Стойки и передвижения игрока.

Ведение мяча в средней стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.

Развитие координационных качеств. Теория: Правила игры в баскетбол.

Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Стойки и передвижения игрока.

Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двухтактным ритмом. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.

Бросок мяча одной рукой от плеча после двухшажного ритма. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча после двухшажного ритма. Передача мяча от груди в парах с пассивным сопротивлением.

Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных качеств. Теория: Терминология в баскетболе.

Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении после двухшажного ритма.

Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча после двухшажного ритма. Передача мяча одной от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных качеств. Оценка техники броска одной от плеча в движении после двухшажного ритма.

Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча после двухшажного ритма. Передача мяча одной от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных качеств.

Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2х2, 3х3). Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча после двухшажного ритма. Передача мяча в парах любыми известными способами на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных качеств.

Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройке в движении со сменой мест. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных качеств.

Передача мяча в тройке в движении со сменой мест. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройке в движении со сменой мест. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных качеств.

Нападение быстрым прорывом (2x1) (2 часа). Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройке в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (2x1). Развитие координационных качеств.

Футбол (4 часа).

Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом. История футбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Правила игры в футбол. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Учебная игра. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота.

Овладение техникой ударов по воротам. Удары по мячу с места и с разбега. Учебная игра. Упражнения на развитие выносливости. Двусторонняя учебная игра.

Комбинации из изученных элементов. Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты: бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу). Двусторонняя учебная игра.

«Согласовано»

Руководитель ШМО

[Подпись] Швага Л. Н.

Протокол № 1 от

«24» августа 2020г.

«Согласовано»

Заместитель директора школы по

УВР *[Подпись]* Сидорова О.Б.

«25» августа 2020г.

--	--	--	--

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено
печатью
Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 14»
Е.Е. Иванова

