

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Бюджетное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики
«Удмуртская государственная
национальная гимназия имени Кузубая Герда»

Рассмотрена на заседании ШМО

Протокол № 1 от 29.08.2024 г.

Принята на заседании педагогического совета

Протокол № 12 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 355 от 30.08.2024 г.

Руководитель БОУ УР «УГНГ им. Кузубая Герда»

Т.Г. Волкова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Подвижные игры»
основного общего образования
для обучающихся 8 классов

Количество часов: 34

Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы: Максимов В.В.

Ижевск 2024-2025 год

Программа внеурочной деятельности по подвижным играм может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. 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 укрепление здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Занятия подвижными играми положительно влияют на общее физическое развитие организма, равномерно воздействует на все мышцы, способствует разностороннему развитию внутренних органов, улучшает обмен веществ, содействует гармоничному развитию человека.

Подвижные игры развивают ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений. Перед занимающимися ставятся следующие задачи:

- содействовать воспитанию всесторонне развитой личности;
- вовлекать учащихся в систематические занятия спортом;
- укреплять здоровье;
- содействовать правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- воспитывать волевых, смелых и психически здоровых учащихся
- готовить их к сдаче нормативов комплекса ГТО и выполнению спортивных юношеских разрядов;

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» для учащихся 8 классов составлена на основе нормативных документов:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации», ст. 28. Компетенция, права, обязанности и ответственность образовательной организации;
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич).

Изучение программного материала рассчитано на один час в неделю.

Целью программы является: - способствовать всестороннему физическому развитию;

- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» активно используется в процессе физического воспитания обучающихся. Программа реализуется во внеурочное время и имеет спортивно-оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» призвана оказывать содействие гармоничному физическому развитию каждого ребёнка, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья; ориентирован на привитие потребности к систематическим занятиям физкультуры и спорта.

С учетом воспитательно-развивающего значения спортивных игр преследуется решение совокупности задач физического воспитания:

- вооружение необходимыми знаниями по физической культуре, формируемыми игровой деятельностью;
- содействие укреплению здоровья, разносторонней физической подготовленности, закаливанию растущего организма и профилактике заболеваний;
- привитие интереса и потребности к повседневным занятиям спортивными играми;
- создание предпосылок для успешного освоения спортивных игр;
- воспитание дисциплинированности, отзывчивости, честности, смелости.

1.

Занятие спортивными играми во внеурочной деятельности носят подчеркнуто разносторонний характер и направлено на приобретение комплекса необходимых для специализирующихся спортивных игр качеств и навыков. Одной из главных задач занятий является создание и последующее совершенствование широкой моторной базы и координационных возможностей. Решение ее предполагает достижение высокого уровня развития двигательных качеств и овладение жизненно необходимыми навыками. Эта задача тесно сопрягается с проведением на данном этапе изучением специальных движений – технических приемов, необходимых в игре и спортивных состязаниях.

Подвижные игры давно получили признание, как незаменимое средство общей физической подготовки. Разнообразие игровых действий, их соревновательный характер обеспечивают полноценное физическое развитие и способствует достижению разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Овладение спортивными играми открывает для каждого возможность самостоятельно использовать их в своем отдыхе, что помогает сделать его не только интересным но и полезным.

Тренировки и соревнования по спортивным играм, где необходимо преодолеть сопротивление соперника, совершенствуют способность к инициативным действиям.

Коллективный характер такой деятельности обеспечивает приобретение навыков взаимодействия, развивает такие ценные морально-волевые качества, как умение подчинить личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, уважение к своим партнерам и соперникам, сознательную дисциплину, чувство ответственности и т. д.

Занятия по спортивным играм проходят в спортивном зале, на стадионе и открытой спортивной площадке.

Временное применение игр может повлечь за собой образование неправильного навыка в движениях, Необходимо помнить, что закрепление изученных в игровой деятельности технически сложных основных движений возможно и должно только после того, как умение выполнять то или иное движение перешло у детей в навык. В этих условиях игра явится отличным средством выработки у учащихся прочных навыков в выполнении движений.

Подвижные игры проводятся с определенными педагогическими задачами формирования и развития двигательных умений, навыков и качеств, с задачами обеспечения физической нагрузки и разностороннего воздействия на организм занимающихся.

При проведении игр исключительно велика роль учителя. От него зависит не только подготовка игры, но и весь ход ее и результаты. Учитель активно участвует в играх. Он руководит игрой, наблюдает, а если нужно, то и сам играет вместе с учащимися (кроме игр с элементами соревнований).

Важно организованно закончить спортивную игру: подвести итоги, объявить результаты, отметить положительные и отрицательные стороны. К подведению итогов нужно чаще привлекать самих участников. Это способствует воспитанию у учащихся умений оценивать свои действия, действия товарищей, выявлять причины побед и поражений.

В ходе учебных занятий большое место отводится занятиям футболом, баскетболом и волейболом.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях городского и областного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половые и индивидуальные особенности детей;

- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач;

- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей;

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

В соответствии с учебным планом на занятие внеурочной деятельности «Подвижные игры» отводится 1 часа в неделю, всего часов в 8 классе 34.

2.

Программа соответствует федеральному компоненту ФГОС и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 8 класса. Рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме тренировок, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, контрольного тестирования. Периодичность - один раз в неделю по одному учебному часу ограниченному временем.

3.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

4.

Внеурочная деятельность по программе «Подвижные игры» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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.

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.

- 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.

являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

5.

Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча, ловля и передача мяча, бросок в корзину. Финты, эстафеты с ведением мяча. Учебная игра. Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, заслоны. Игра «10 передач». Упражнения с мячом по заданию, техника игры в защите. Передачи мяча двумя руками от груди, учебная игра в стритбол. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты с элементами баскетбола.

Стойки с перемещениями и исходными положениями. Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Передача мяча на точность после перемещения. Тактика верхней и нижней передачи мяча. Нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам. Прием мяча снизу. Учебная игра с заданиями. Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями. Игра в волейбол.

Понятие футбол. Правила игры. Техника владения мячом. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу.

Тактическая игра в нападении и защите. Игра в футбол.

№ пп	Дата	Тема, содержание урока	Тип урока	Характеристики основных видов деятельности учащихся	Планируе	
					Предметные	Метапр
1		Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.	Комбинированный	ТБ на занятиях по б/б Техника передвижения и остановки прыжком Эстафеты с баскетбольными мячами.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Формировать проявлять положительные качества личности дисциплины трудолюбие достижения поставленные задачи
2		Ведение мяча	Игровой	Ведение мяча змейкой, передачи.	Уметь: самостоятельно	Познавательный

				Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча на месте с разной высотой отскока, правой и левой рукой на месте	своего д опыта. Осознание освоения умений с выполнением упражнений
3		Передачи мяча	Игровой	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении. Знать правила игры.	Осмысление выполнения разучиваемых упражнений Коммуникативное формирование позитивного взаимодействия с сверстниками в группах разучивание Упражнений Умение избегать ошибки при выполнении упражнений
4		Ведение мяча	Игровой	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча по кольцу, после двух шагов.	

5		Стойка, перемещение, повороты, остановка. Штрафные броски. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять перемещения, остановок. Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры	Регулятивные: организовать самостоятельную деятельность в соответствии с требованиями безопасности, сохранности оборудования, организации занятий. Умение характеризовать выполнение соответствующих действий, анализировать выполнение упражнений объективной техникой упражнений освоенных имеющегося
6		Бросок мяча	Игровой	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии; выполнять бросков	Познавательные: Осмысление своего опыта. Осознание освоения умений с выполнением

									мяча по кольцу, упражнения после двух шагов. Осмысление Знать правила выполнения игры. разучиваем уметь: упражнения
			7	Ведение мяча	Игровой	Ведение мяча с			
				разной высоты самостоятельно		Коммуникат			
				отскока. Остановка прыжком	выполнять комплекс	Формирован ОРУ; позитивного			
				Совершенствовать	выполнять	взаимодейс			
				передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	ведение Знать	мяча; сверстникам правила группах			
8		Ведение мяча	Игровой	Ведение мяча с изменением направления движения	с игры.	разучивании Упражнени Умение ошибки при			
				Различные способы ведения мяча. Стойки и перемещения		упражнений Умение эмоциями п			
				Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3		со сверс взрослыми, хладнокров сдержаннос рассудител			
9		Передвижение, броски в кольцо	Комбинированный	Техника передвижения	Уметь: самостоятельно	Умение с полнотой			
				остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча.	выполнять комплекс выполнять броски по кольцу с ближней дистанции.	ОРУ; задачи с владение терминолог			
				Игра в мини-	правила	Знать Регулятивны организovat			

10	Вырывание, выбивание мяча, броски в кольцо	Комбинированный	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры.	самостоятел деятельност требований безопасност сохранности оборудован организации занятий. Умение хар выполнять соответстви анализирова выполнения
11	Игровое занятие	Игровой	Игра «семь передач». Учебная игра	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	анализирова выполнения упражнений объективну технике упражнений освоенных имеющегося Умение
12	Ведение, передачи, броски мяча	Игровой	Совершенствование в ведении,	Уметь: самостоятельно	Умение правильно двигательны

				передачах, бросках. Броски в кольцо в движении. Учебная игра	выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	из базовых использовать игровой соревновательную деятельность. Умение собственную деятельность распределять в выполнении. Умение в движениях, обосновывать эстетически движениях передвижения человека.
13		Ведение, передачи, броски мяча	Игровой	Совершенствование в ведении, передачах, бросках. Броски в кольцо в движении. Учебная игра	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении. Знать правила игры.	
14		Взаимодействие игроков в нападении и защите	Игровой	Совершенствование в ведении, передачах, бросках. Учебная игра	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу с средней дистанции. Знать правила игры.	
15		Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.	Комбинированный	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Разучивание стойки игрока (исходные положения)	Знать об истории возникновения и развития волейбола. Правила безопасности на занятиях волейболом.	Уметь с достаточной и выражать свое соответствие уроку, владеть специальной терминологией.
16		Стойка игрока	Игровой	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка	Уметь выполнять	Осознавать важность освоения

					самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	
17		Перемещения в стойке	Игровой	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».	Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Познавательное Осмысление своего опыта. Осознание освоения умений с выполнением упражнений Осмысление выполнения разучиваемых упражнений Коммуникативное Формирование позитивного взаимодействия сверстниками в группах разучивание Упражнения Умение находить ошибки при упражнениях Умение управлять эмоциями при со сверстными, хладнокровно сдержанно рассудительно Умение с полной выразительностью
18		Сочетания способов Перемещений. Игровое занятие	Игровой	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игра «Перестрелка». Правила игры. Игровое занятие.	Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на	

					шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	занятий. Умение хар выполнять соответствии анализировать выполнения упражнений объективную технику упражнений освоенных имеющегося Умение правильно двигательных из базовых
19		Верхняя передача мяча над собой	Комбинированный	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Верхняя передача мяча над собой. Подвижные игры и эстафеты.	Уметь выполнять передачу и мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачу и мяча над собой, то же через сетку. самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	использовать игровой соревновательной деятельности. Умение собственной деятельности распределять отдых в выполнении. Умение вид движений, обосновывать эстетически движениях передвижения человека.
20		Верхняя передача мяча у стены	Игровой	Разучивание верхней передачи мяча у стены. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.		

21		Игровое занятие	Игровой	Правила игры. Игровое занятие.	Знать правила игры волейбо л. Правила безопасн ости н а занятиях волейбо
----	--	-----------------	---------	-----------------------------------	---

					лом.
22		Нижняя прямая подача с середины площадки	Игровой	Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу с середины площадки. самостоятельно выполнять комплекс ОРУ
23		Нижняя передача над собой.	Игровой	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой.	Уметь выполнять передач и мяча
24		Нижняя передача мяча у стены, в парах.	Игровой	Нижняя передача мяча у стены, в парах. Подвижные игры.	снизу двумя руками
25		Нижняя передача мяча у стены, в парах.	Игровой	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах. Эстафеты с элементами волейбола.	на месте и после перемещения вперед; передач и мяча над собой, то же через сетку.
26		Игровое занятие.	Игровой	Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие.	Знать правила игры волейбо

				подачу мяча в парах, с середины площадки и. самостоятельно выполнять комплекс ОРУ	опыта.
28	Подача и приём мяча	Игровой	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	Уметь выполнять приём мяча через сетку, в парах, подачу мяча в парах, с середины площадки и	
29	Правила по технике безопасности. Удар по мячу	Комбинированный	Основные правила игры в футбол. Удар по мячу	Знать правила безопасности на занятиях футболом.	Познавательное осмысление своего д опыта. Осознание
30	Ведение мяча	Комбинированный	Техника передвижения игрока. Удар внутренней	Уметь: стороной	освоения ун

подъема. Удар носком. о выполнять Умение

Удар серединой лба на месте комплекс эмоциями п ОРУ; со сверс выполнять взрослыми, удары по хладнокров катящемуся сдержаннос мячу, удар рассудител серединой лба Умение с на месте. полнотой Знать правила выразать с игры. соответствии

32

Техника перемещения и владения мячом.

Комбинированный

Ведение мяча в различных направлениях с различной скоростью с

Уметь: самостоятельно выполнять

задачами владение терминолог

Остановка мяча

пассивным сопротивлени

комплекс

Регулятивны

ем защитника. Комбинаци

ОРУ;

организоват

и из освоенных элементов

выполнять

самостоятел

техники перемещений и владения мячом. Остановк

ведение мяча в различных

деятельност требований

а мяча.

направлениях

безопасност

и с различной скоростью с пассивным сохранности оборудован организаци

сопротивлени ем защитника. Знать правила игры.

занятий. Умение хар выполнять соответствии анализирова

33

Техника и тактика игры

Комбинированный

Финт ударом. Финт остановкой. Совершенств ование тактики игры,

Уметь: самостоятельно выполнять

выполнения упражнений

тактические действия в защите. Тактические дейст

комплекс ОРУ;

объективну технике

вия в нападении.

выполнять

упражнений

финт ударом,

освоенных

финт

имеющегося

остановкой. Знать:

Умение правильно

тактические

двигательные

действия

в из базовых

защите

и в использовать

нападении.

игровой

34

Игровое занятие.

Игровой Игра в футбол по

Уметь:

соревновате

упрощённым правилам (мини-футбол)

самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать

распределят

отдых в выполнении Умение вид движений, обосновывая эстетически движениях передвижен

						Человека.
--	--	--	--	--	--	-----------