План роботи

На період карантину в 11 класі

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Зміст | | дата | Домашнє завдання |
| 1. | | Спеціальні вправи: біг на прямих ногах 40м; бігіз закодуванням гомілок назад 40м; біг з високим підніманням стегна 40м; біг приставними кроками лівим і правим боком 40м.  Ведення м’яча з прискоренням серединою підйому.  Жонглюваня м’яча. | 17.03 | Згинання і розгинання рук в упорі лежачи |
| 2. | | Прискорення на 10м, 15м,20м.  Ведення м’яча з обводкою фішок на швидкість.  Удар пом’ячу головою. | 18.03 | Піднімання тулуба із положення лежачи на спині |
| 3 | | Вправи із скакалкою.  Удар по м’ячу серединою підйому на точність  Вкидання м’яча на дальність двома руками із-за голови. | 30.03 | Жонглювання м’ячем |
| 4. | | Спеціальні вправи: біг на прямих ногах 40м; бігіз закодуванням гомілок назад 40м; біг з високим підніманням стегна 40м; біг приставними кроками лівим і правим боком 40м.  Ведення м’яча з прискоренням серединою підйому.  Жонглюваня м’яча. | 31.03 | Ведення м’яча на швидкість |
| 5 | | Прискорення на 10м, 15м,20м.  Ведення м’яча з обводкою фішок на швидкість.  Удар пом’ячу головою. | 02.04. | Жонглювання м’ячем |
| 6. | | Спеціальні вправи футболіста.  Ведення м’яча з обводкою фішок і ударом по воротах.  Техніка гри воротаря. | 06.04 | Ведення м’яча |
| 7. | | Загальнорозвивальні вправи з м’ячем.  Удар по м’ячу серединою підйому на точність з різної відстані.  Прискорення з м’ячем на 20, 30м. | 07.04 | Згинання і розгинання рук в упорі лежачи |
| 8. | | Спеціальні вправи з футболіста.  Зупинка м’яча вивченим способом.  Удар по м’ячу головою. | 10.04 | Жонглювання м’ячем |
| 9. | | Загальнорозвивальні вправи з м’ячем.  Удар по м’ячу серединою підйому на точність з різної відстані.  Прискорення з м’ячем на 20, 30м. | 13.04 | Прискорення на різні відстані |
| 10. | | Загальнорозвивальні вправи з м’ячем.  Удар по м’ячу серединою підйому на точність з різної відстані.  Прискорення з м’ячем на 20, 30м. | 14.04 | Зупинка м’яча вивченим способом |
| 11. | | Спеціальні вправи з футболіста.  Зупинка м’яча вивченим способом.  Удар по м’ячу головою. | 17.04 | Удар головою в стрибку |
| 12. | | Прискорення на 10м, 15м,20м.  Ведення м’яча з обводкою фішок на швидкість.  Удар пом’ячу головою. | 21.04 | Піднімання тулуба із положення лежачи на спині |
| 13 | | Спеціальні вправи: біг на прямих ногах 40м; бігіз закодуванням гомілок назад 40м; біг з високим підніманням стегна 40м; біг приставними кроками лівим і правим боком 40м.  Ведення м’яча з прискоренням серединою підйому.  Жонглюваня м’яча. | 24.04. | Підтягування у висі на перекладині |
| 14. | | Вправи із скакалкою.  Удар по м’ячу серединою підйому на точність  Вкидання м’яча на дальність двома руками із-за голови. |  |  |