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 точністьВкидання 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 точністьВкидання м’яча на дальність двома руками із-за голови. |  |  |