План роботи

На період карантину в 7 класі.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Зміст | | Дата | Домашнє завдання | |
| 1. | Загально розвивальні вправи з палками.  Прискорення на 3х10м; 3х20м; 3х20м  Ведення м’яча з обводкою фішок (замість фішок використовувати пляшки) | | 18.03 | Вправи ранкової гімнастики | |
| 2. | Загальнорозвивальні вправи з палками.  Удари по м’ячу головою.  Удар по м’ячу серединою підйому на точність. | | 20.03 | Багато скоки на лівій і правій ногах | |
| 3. | Загальнорозвивальні вправи з палками | | 31.03 |  | |
| 3. | Вкидання м’яча двома руками із-за голови.  Удар по м’ячу серединою підйому після передачі. | |  | Піднімання тулуба із положення дещачи | |
| 4. | Загально розвивальні вправи з палками.  Прискорення на 3х10м; 3х20м; 3х20м  Ведення м’яча з обводкою фішок (замість фішок використовувати пля | | 01.04 | Стрибки через скакалку | |
| 5. | Загальнорозвивальні вправи з палками.  Удари по м’ячу головою.  Удар по м’ячу серединою підйому на точність. | | 03.04 | Рівномірний біг 500м | |
|  |  | |  | |  |
| 1 | 1.загальнорозвиваючі вправи на місці.  2.Ведення м’яча на швидкість 20=25м  3.удар м’яча внутрішньою частиною стопи. | | 07.04 | | Рівномірний біг 500м |
| 2. | 1.загальнорозвивальні вправи на місці.  2.удар по м’ячу головою.  3.техніка гри воротаря. | | 09.04 | | Удар по м’ячу головою |
| 3. | 1.загальнорозвивальні вправи на місці.  2.вкидання м’яча на дальність двома руками із-за голови.  3.переміщення по полю приставними кроками і спиною вперед. | | 10.04 | | Вкидання м’яча |
| 4. | 1.загальнорозвиваючі вправи на місці.  2.Ведення м’яча на швидкість 20=25м  3.удар м’яча внутрішньою частиною стопи. | | 14.04 | | Прискорення на 20,15м |
| 5. | 1.загальнорозвивальні вправи на місці.  2.удар по м’ячу головою.  3.техніка гри воротаря. | | 16.04 | | Стрибки із скакалкою |
| 6. | 1.загальнорозвивальні вправи на місці.  2.вкидання м’яча на дальність двома руками із-за голови.  3.переміщення по полю приставними кроками і спиною вперед. | | 17.04 | | Піднімання тулуба із положення лежачи на спині |
| 7. | 1.загальнорозвивальні вправи з палками.  2.зупинка м’яча підошвою.  3.жонгювання м’ячем | | 21.04 | | Жонглювання м’ячем |
| 8. | 1.Загально розвивальні вправи з палками  2.ведення з обведення фішок.  3удар по м’ячу на точність по воротам. | | 23.04 | | Біг 600м |
| 9. | | 1.загальнорозвивальні вправи з палками.  2.удар по мячу головою в стрибку  3.техніка гри воротаря. | 24.04 | | Жонглювання м’ячем |