План роботи

На період карантину в 7 класі.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Зміст  | Дата  | Домашнє завдання |
| 1. | Загально розвивальні вправи з палками.Прискорення на 3х10м; 3х20м; 3х20мВедення 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; 3х20мВедення 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=25м3.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=25м3.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 палками2.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 стрибку3.техніка гри воротаря. | 24.04 | Жонглювання м’ячем |