Фізична культура

11 клас

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №з/п | Тема вивчення | Джерела інформації (підручник, посібник, інтернет ресурси та ін.) | Практична робота (виконати вправу, виконати практичну роботу, зробити повідомлення, створити презентацію та ін.) |
| 1. | Організаційні вправи. Особливості підготовки дівчат у футболі. Кидки набивного м’яча ногою на дальність. Удари по м’ячу головою. Зупинка м’яча у різний спосіб.  |  | Виконати комплекс вправ з розвитку гнучкості |
| 2. | Організаційні вправи. Комплекс ЗРВ із набивним м’ячом. Біг на максимальну швидкість. Гра на координацію рухів. Особливості підготовки дівчат у футболі. Різновиди ходьби та бігу.  |  | Вправи на розтягування |
| 3. | Організаційні вправи. Боротьба за м’яч за допомогою поштовхів. Відбирання м’яча у підкаті. Елементи гри воротаря.  |  | Виконати комплекс вправ з розвитку стрибучості |
| 4. | Організаційні вправи. Комплекс ЗРВ. Біг боком і спиною вперед наввипередки. Гра на зосередження уваги.  |  | Стрибки на скакалці за 1 хв. |
| 5. | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Елементи гри воротаря. Вправи для збільшення еластичності м’язів.  |  | Тренування ходьби та бігу |
| 6. | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу . Швидкий перехід від бігу спиною вперед на звичайний та навпаки.  |  | Тренування ходьби та бігу |
| 7. | Організаційні вправи. В русі. ЗРВ біля опори, Спеціальні вправи для метання. Тематична: метання тенісного м’яча на дальність. |  | Тренування метання м’ячика |
| 8. | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Організація оборони проти швидкого нападу. Самомасаж і струшування руками та ногами. |  | Тренування ходьби та бігу |
| 9. | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Укидання м’яча на точність.  |  | Тренування метання м’яча з-за голови двома руками |
| 10. | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Організація поступового нападу. Вправи для формування та корекції постави.  |  | Тренування вправ на стрибучість |
| 11. | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Прискорення та ривок з м’ячом на 30-60 м. Укидання м’яча на дальність.  |  | Тренування м’яча на дальність |
| 12. | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Ходьба з вправами на відновлення дихання. Тематична: 5 зупинок м’яча, що опускається. |  | Тренування ходьби та бігу |