

СТЕПАНИК Б.В.

3-клас

(ОВ)-оздоровчі вправи

(ЗРВ)- загально розвивальні вправи

08.04. ТЕМА

ОВ. ЗРВ. Удари внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу у вертикальну ціль та горизонтальну ціль.

09.04. ТЕМА

. ЗРВ.ОВ Удари внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу у вертикальну ціль та горизонтальну ціль

10.04 ТЕМА

ЗРВ.ОВ Ведення м'яча вивченими способами між стійок, з обведенням стійок.

15. 04. ТЕМА

ЗРВ.ОВ Ведення м'яча вивченими способами між стійок, з обведенням стійок.

16. 04. ТЕМА

ЗРВ.ОВ Вкидання м'яча в ноги партнеру з місця. Жонгливання м'ячем.

ТЕМА

17.04.

ЗРВ.ОВ. Стрибки у висоту з прямого розбігу (через гумову мотузку) способом "зігнувши ноги" з 5-7 кроків розбігу.

ТЕМА

22.04.

ЗРВ.ОВ. Стрибки у висоту з прямого розбігу (через гумову мотузку) способом "зігнувши ноги" з 5-7 кроків розбігу.

ТЕМА

23.04.

ЗРВ.ОВ. Стрибки у висоту з прямого розбігу (через гумову мотузку) способом "зігнувши ноги" з 5-7 кроків розбігу.

ТЕМА

17.04.

ЗРВ.ОВ. Стрибки у висоту з прямого розбігу (через гумову мотузку) способом "зігнувши ноги" з 5-7 кроків розбігу.

ТЕМА

24.04

ЗРВ.ОВ. Стрибки вгору поштовхом однієї та двох ніг із діставанням підвішених предметів.

Домашнє завдання:

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (5-7 раз по 3 підходи).

Піднімання тулуба в сідання (15-20 за 30 секунд по2 підходи).

Стрибки на скакалці. Удари по м'ячу. Ведення м'яча. Стрибкові вправи.

Можна брати вправи з інтернету.

7-КЛАС

(ОВ)-оздоровчі вправи

(ЗРВ)-загально розвивальні вправи

ТЕМА

07.04

ЗРВ.ОВ Історія українського футболу. Пересування. Ведення м'яча. Удари по м'ячу.

ТЕМА

09.04.

ЗРВ.ОВ Удари по м'ячу ногою та головою.5 ударів по нерухомому м'ячу на точність в один з вивчених способів у гандбольні ворота з відстані 11м.

Вкидання м'яча.

ТЕМА

10.04.

ЗРВ.ОВ Ведення м'яча. Зупинки м'яча. Фінти. Відбирання м'яча.

ТЕМА

14.04.

ЗРВ.ОВ "Човниковий "біг 4x9м. Зупинки м'яча. Індивідуальні та групові дії в нападі. Навчальна гра.

ТЕМА

16.04.

ЗРВ.ОВ "Човниковий "біг 4x9м. Зупинки м'яча. Індивідуальні та групові дії в нападі. Навчальна гра.

ТЕМА

17.04.

ЗРВ.ОВ "Човниковий "біг 4х9м. Зупинки м'яча. Індивідуальні та групові дії в нападі. Навчальна гра.

ТЕМА

21.04.

ЗРВ.ОВ "Човниковий "біг 4х9м. Зупинки м'яча. Індивідуальні та групові дії в нападі. Навчальна гра.

ТЕМА

23.04.

ЗРВ.ОВ Удари по м'ячу на силу. Відбирання м'яча. Зупинки м'яча. Індивідуальні та групові дії в нападі. Навчальна гра.

ТЕМА

24.04.

ЗРВ.ОВ Елементи гри воротаря. Жонгливання. Ведення м'яча. Передача м'яча.. Навчальна гра.

Домашнє завдання:

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (18-12 раз по 3 підходи).

Піднімання тулуба в сідання (30-29 за 30 секунд по2 підходи).

Стрибки на скакалці. Удари по м'ячу. Ведення м'яча. Стрибкові вправи.

Жонгливання м'ячем.

Можна брати вправи з інтернету.

8-КЛАС

(ОВ)-оздоровчі вправи

(ЗРВ)-загально розвивальні вправи

ТЕМА

07.04.

Спортивний режим і харчування юного футболіста. Пересування. Ведення м'яча.

Удари по м'ячу.

ТЕМА

08.04.

Удари по м'ячу на точність і дальність. 5 ударів по нерухомому м'ячу на точність в один із вивчених способів у ворота (ціль) з11 м. Вкидання м'яча.

ТЕМА

10.04

Передачі м'яча. Удари по м'ячу головою. Навчальна гра.

ТЕМА

14.04

Ведення м'яча. Зупинки м'яча. Фінти. Відбирання м'яча. Навчальна гра.

ТЕМА

15.04.

Зупинки м'яча. Індивідуальні та групові дії в нападі. Навчальна гра.

ТЕМА

17.04.

Зупинки м'яча. Індивідуальні та групові дії в нападі. Навчальна гра.

ТЕМА

21.04.

Ведення м'яча. . Індивідуальні та групові дії в захисті. Навчальна гра.

ТЕМА

22.04.

Ведення м'яча. Передачі м'яча. Фінти. Індивідуальні та групові дії в захисті.
Навчальна гра.

ТЕМА

22.04.

Ведення м'яча. Передачі м'яча. Фінти. Індивідуальні та групові дії в захисті.
Навчальна гра

ТЕМА

24.04.