11 клас Футбол

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Зміст навчального матеріалу | Дата | примітка |
|  | Вплив занять футболом на організм людини. Техніка безпеки під час занять. Загальнорозвивальні вправи футболіста. Рівномірно-перемінний біг (30-200 м). Вправи для розвитку витривалості. Удари на точність і дальність. Удари по м'ячу головою з різних положень. Тактика гри воротаря. Двосторонні навчальні ігри. |  |  |
|  | Інструктаж з ОБЖД. Загальнорозвивальні вправи футболіста. Рівномірно-перемінний біг (30-200 м). Подолання смуги перешкод. Вправи для розвитку спритності. Удари по м'ячу головою з різних положень. Зупинки м'яча вивченими способами. Індивідуальні тактичні дії з м'ячем і без м'яча в нападі. Двосторонні навчальні ігри. |  |  |
|  | Інструктаж з ОБЖД. Загальнорозвивальні вправи футболіста. Стартові прискорення з різних положень. Вправи для розвитку спритності. Зупинки м'яча вивченими способами. Ведення м'яча вивченими способами. Індивідуальні тактичні дії з м'ячем і без м'яча в нападі. Групові тактичні дії в нападі. Двосторонні навчальні ігри. |  |  |
|  | Інструктаж з ОБЖД. Загальнорозвивальні вправи футболіста. Стартові прискорення з різних положень. Вправи для розвитку загальної сили і окремих м'язових груп. Ведення м'яча вивченими способами. Відволікальні дії (фінти) з м'ячем. Групові тактичні дії в нападі. Індивідуальні тактичні дії в захисті (закривання, протидія тощо). Двосторонні навчальні ігри. |  |  |
|  | Інструктаж з ОБЖД. Загальнорозвивальні вправи футболіста. Стартові прискорення з різних положень. Вправи для розвитку загальної сили і окремих м'язових груп. Відволікальні дії (фінти) з м'ячем. Відбирання м'яча. Індивідуальні тактичні дії в захисті (закривання, протидія тощо). Групові тактичні дії в захисті (організація оборони, швидка перебудова). |  |  |
|  | Інструктаж з ОБЖД. Загальнорозвивальні вправи футболіста. Стартові прискорення з різних положень. Легкоатлетичні вправи (стрибки у висоту і довжину, потрійні стрибки). Вправи для розвитку швидкості з м'ячем і без м'яча. Відбирання м'яча. Вкидання м'яча. Групові тактичні дії в захисті (організація оборони, швидка перебудова). |  |  |
|  | Інструктаж з ОБЖД. Загальнорозвивальні вправи футболіста. Біг відрізків 10, ЗО, 60 м з максимальною швидкістю. Вправи для розвитку швидкості з м'ячем і без м'яча. Вкидання м'яча. Жонглювання м'ячем. Тактика гри воротаря. Двосторонні навчальні ігри. |  |  |
|  | Інструктаж з ОБЖД. Загальнорозвивальні вправи футболіста. Біг відрізків 10, ЗО, 60 м з максимальною швидкістю. Швидкісно-силові вправи (біг відрізків 10-30 м, човниковий біг, біг 3x60, 3x80). Жонглювання м'ячем. Техніка гри воротаря. Індивідуальні тактичні дії з м'ячем і без м'яча в нападі. Двосторонні навчальні ігри. |  |  |
|  | Інструктаж з ОБЖД. Особливості підготовки жінок у футболі. Загальнорозвивальні вправи футболіста. Біг відрізків 10, 30, 60 м з максимальною швидкістю. Швидкісно-силові вправи (біг відрізків 10-30 м, човниковий біг, біг 3x60, 3x80). Техніка гри воротаря. Індивідуальні тактичні дії з м'ячем і без м'яча в нападі. Групові тактичні дії в нападі. Двосторонні навчальні ігри. |  |  |
|  | Інструктаж з ОБЖД. Загальнорозвивальні вправи футболіста. Біг відрізків 10, ЗО, 60 м з максимальною швидкістю. Акробатичні вправи. Подолання смуги перешкод. Вправи для розвитку витривалості. Групові тактичні дії в нападі. Індивідуальні тактичні дії в захисті (закривання, протидія тощо). Двосторонні навчальні ігри. |  |  |
|  | Інструктаж з ОБЖД. Загальнорозвивальні вправи футболіста. Біг на витривалість (400-800 м). Різноманітні вправи на приладах (перекладина, лава, гімнастична драбина). Спортивні ігри за спрощеними правилами (гандбол, баскетбол, волейбол). Вправи для розвитку витривалості. Передачі м'яча на місці та в русі в парах, трійках, четвірках. Індивідуальні тактичні дії в захисті (закривання, протидія тощо). Групові тактичні дії в захисті (організація оборони, швидка перебудова). |  |  |
|  | Інструктаж з ОБЖД. Загальнорозвивальні вправи футболіста. Біг на витривалість (400-800 м). Спортивні ігри за спрощеними правилами (гандбол, баскетбол, волейбол). Вправи для розвитку спритності. Передачі м'яча на місці та в русі в парах, трійках, четвірках. Удари по воротах вивченими раніше способами з різної відстані. Удари м'яча на точність і дальність. Групові тактичні дії в захисті (організація оборони, швидка перебудова). |  |  |
|  | Інструктаж з ОБЖД. Загальнорозвивальні вправи футболіста. Крос до 3000 м. Вправи для розвитку спритності. Удари по воротах вивченими раніше способами з різної відстані. Удари м'яча на точність і дальність. Ведення м'яча вивченими способами. Тактика гри воротаря. Двосторонні навчальні ігри. |  |  |
|  | Інструктаж з ОБЖД. Загальнорозвивальні вправи футболіста. Удари по м'ячу головою з різних положень. Зупинки м'яча вивченими способами. Відволікальні дії (фінти) з м'ячем. Техніка гри воротаря. Групові тактичні дії в нападі. Групові тактичні дії в захисті (організація оборони, швидка перебудова). Двосторонні навчальні ігри. |  |  |
|  | Інструктаж з ОБЖД. Загальнорозвивальні вправи футболіста. Вправи для розвитку загальної сили і окремих м'язових груп. Вправи для розвитку спритності. Відволікальні дії (фінти) з м'ячем. Відбирання м'яча. Групові тактичні дії в нападі. Групові тактичні дії в захисті (організація оборони, швидка перебудова). Двосторонні навчальні ігри. |  |  |
|  | Інструктаж з ОБЖД. Загальнорозвивальні вправи футболіста. Подолання смуги перешкод. Вправи для розвитку швидкості з м'ячем і без м'яча. Підбирання м'яча. Вкидання м'яча. Групові тактичні дії в нападі. Групові тактичні дії в захисті (організація оборони, швидка перебудова). Двосторонні навчальні ігри. |  |  |
|  | Інструктаж з ОБЖД. Загальнорозвивальні вправи футболіста. Швидкісно-силові вправи (біг відрізків 10-30 м, човниковий біг, біг 3x60, 3x80). Вкидання м'яча. Техніка гри воротаря. Групові тактичні дії в нападі. Групові тактичні дії в захисті (організація оборони, швидка перебудова). Двосторонні навчальні ігри. |  |  |
|  | **Теорія** - **оцінити знання** з розділу «Футбола». Інструктаж з ОБЖД. Урок розвитку фізичних якостей, використовуючи спортивні та рухливі ігри |  |  |