

Harmonogram zajęć w ramach programu "MÓJ TRENER"

LIPIEC 2018

Miejsce:	Szkoła Podstawowa nr 89 Kraków
Animator:	Leszek Tytko
Animator:	Leszek Tytko

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
							2018-07-01
09:00							9:00-14:00 Piłka nożna - grupa młodsza - rozgrzewka ogólnorozw. nauczanie wychodzenia na pozycję krycie każdy swego, gra szkolna
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							16.00-21.00. Piłka nożna- grupa starsza. Rozgrzewka ogólnorozwojowa z piłkami. Słalom piłkarski. Doskonalenie rzutów karnych i wolnych. Dośrodkowania. Gra szkolna.
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2018-07-02	2018-07-03	2018-07-04	2018-07-05	2018-07-06	2018-07-07	2018-07-08
09:00	9:00-14:00 Blok konkurencji rekreacyjnych dzieci klas I-III pn. " Wakacje na sportowo" ringo,serso, kostka rubika, toczenie kul, skoki na piłce i inne					9:00-14:00 p. nożna gr. młodsza rozgrzewka ogólnorozw. Zabawy bieżne, skoczne, wysok dosiężny, prowadz. Piłki w dwójkach, gra uproszczona	9:00-14:00 p. nożna gr. młodsza rozgrzewka ogólnorozw. Berek kuczny, siałom piłkarski zakończony strzałem do pkt. Bramki, rzuty karne gra właściwa
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00						15:00-21:00 p. nożna gr. młodsza rozgrzewka ogólnorozw. Zabawy bieżne, skoczne, wysok dosiężny, prowadz. piłki w dwójkach, gra uproszczona	15:00-21:00 p. nożna gr. młodsza rozgrzewka ogólnorozw. Berek kuczny, siałom piłkarski zakończony strzałem do pkt. Bramki, rzuty karne gra właściwa
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00	18:00 - 22:00 Piłka nożna - grupa młodsza. Rozgrzewka biegowa, nauczanie wychodzenia na pozycje i krycie każdy swego gra uproszczona	18:00 - 22:00 Piłka nożna-grupa młodsza - rozgrzewka nauczanie krycia i wychodzenie na pozycję - gra uproszczona 4x4. konkurs rzutów kamych	18.00-22.00 Piłka nożna. Osiedlowy Mundial grupa młodzieżowa	18:00 - 22:00 Osiedlowy Mundial grupa dzieci starszych	18:00 - 22:00 Piłka nożna - grupa dzieci starszych IV-V kl.rozgrzewka ogólnorozw. Gry i zabawy ruchowe.Berek piłkarski, strzały do bramki mała gra 5x5		
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2018-07-09	2018-07-10	2018-07-11	2018-07-12	2018-07-13	2018-07-14	2018-07-15
09:00						9.00- 16.00. Piłka nożna- grupa młodszą. Rozgrzewka z piłką. Żonglerka. Strzały do punktowanej bramki. Wychodzenie na pozycję. Dośrodkowania zakończone strzałem główką. Gra szkolna.	
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00	18.00-22.00. Piłka nożna- grupa starsza. Rozgrzewka- zabawy bieżne i skoczne. Prowadzenie piłki w dwójkach zakończone strzałem na bramkę. Gra małego pola. Gra właściwa.	18.00-22.00. Piłka nożna- grupa dzieci młodszych III i IV. Gry i zabawy ruchowe. Slalom z piłką pomiędzy pachołkami. Strzały wewnętrzną częścią stopy. Gra właściwa.	18.00 - 22:00 Piłka nożna - grupa starsza rozgrzewka skoczna i biegowa, gra z prostopadłym podaniem, gra na jedną bramkę konkurs rzutów karnych gra właściwa	18.00 - 22:00 Piłka nożna- grupa dzieci kl. III -IV - gry i zabawy bieżne, rzutne i siłowe - slalom piłkarski zakończony strzałem na bramkę - gra małego pola	18:00 - 22:00 Piłka nożna - grupa młodzieżowa rozgrzewka połączona z ćwiczeniami gimnast. konkurs rzutów karnych, gra głową, gra właściwa		
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2018-07-16	2018-07-17	2018-07-18	2018-07-19	2018-07-20	2018-07-21	2018-07-22
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00	18:00 - 22:00 piłka nożna gr. starsza ćwiczenia ogólnorozw. Gry i zabawy bieżne, skoczne, prowadz. piłki w dwójkach, trójkach, gra właściwa	18:00 - 22:00 Piłka nożna dzieci młodszych kl V- VIów.ogólnoroz rozgrzewka ogólnorozw.+ zabawy bieżne, prowadzenie piłki w trójkach, rzuty karne do pkt bramki, gra małego pola	18:00 - 22:00 Piłka nożna grupa młodzieżowa rozgrzewka ogólnorozw.+ zabawy biegowe. Gra personalna "każdy swego" gra właściwa	18:00 - 22:00 Piłka nożna grupa dzieci III-IV kl. Gry i zabawy piłkarskie, ogólnorozw. Konkurs rzutów karnych, uderzenie piłki głową, gra właściwa	18:00 - 22:00 pi.nożna gr. młodzież rozgrz. ogólnorozw. poprawiająca gibkość, skoczność, wytrzymałość. Dokona. podań krzyżowych , rzuty różne zakończone strzałem na bramkę główką,gra właściwa		
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2018-07-23	2018-07-24	2018-07-25	2018-07-26	2018-07-27	2018-07-28	2018-07-29
09:00						9:00 - 14:00 p.nożna gr. młodsza	9:00 - 14:00 p.nożna gr. młodsza
09:30						rozgrzewka	rozgrzewka
10:00						ogólnorozw.	ogólnorozw.
10:30						ćwiczenia	ćwiczenia
11:00						wytrzymałości,	wytrzymałości,
11:30						gibkości,	gibkości, skoczne,
12:00						skoczne, bieżne,	bieżne, krycie
12:30						wyskok	każdy swego, gra
13:00						dosiężny,	uproszczona
13:30						prowadz. piłki	
14:00						dwójkach,	
14:30						trójkach, gra	
						właściwa	
15:00							
15:30						15:00-21:00	15:00-21:00
16:00						p.nożna gr.	p.nożna gr.
16:30						Młodsza	starsza, ćw.
17:00						rozgrzewka	ogólnorozw.
17:30						ogólnorozw.	Wytrzymałości,
						ćwiczenia	gibkości, skoczne,
18:00	18:00 - 22:00 P.nożna	18:00 - 22:00	18:00 - 22:00	18:00 - 22:00	18:00 - 22:00 p.	wytrzymałości,	bieżne,ślalom
18:30	gr. młodzieżowa,	Piłka nożna	piłka nożna	piłka nożna	nożna	gibkości,	piłkarski, rzuty
19:00	rozgrzewka	grupa dzieci kl.	grupa	grupa dzieci kl V-	gr. młodzieżowa	skoczne, bieżne,	karne do pkt.
19:30	ogólnorozw.połączona	IV-V gry i zabawy	młodzieżowa	VI zabawy i gry z	rozgrzewka	wyskok	bramki, podania
20:00	z ćw.biegowymi,	ruchowe bieżne,	rozgrzewka	piłkami	ogólnorozw.	dosiężny,	krzyżowe, gra
20:30	gibkości i	skoczne i	ogólnorozw.	(kapkowanie,	połączona z	prowadz. piłki	właściwa
21:00	wytrzymałości.	zwinnościowe.	Dwóch na	główkowanie,	zabawami	dwójkach,	
21:30	Prowadzenie piłki w	Konkurs rzutów	jednego wyjście	rozgrzewka)	bieżnymi doskon.	trójkach	
22:00	trójkach, gra	karnych,	na pozycję i	trening stacyjny	techniki		
	pozycyjna na dwóch	główkowanie i	krycie trzech na	zakończony	bramkarskiej		
	polach, gra właściwa	kapkowanie, gra	dwóch, gra	strzałem do	prowadzenie piłki		
		uproszczona,	właściwa	bramki gra	w dwójkach		
				właściwa	zakończone		
					strzałem do bramki		
					, gra szkolna 5x5		

TYDZIEŃ VI

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2018-07-30	2018-07-31					
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00	18:00 - 22:00 p.						
18:30	p.nożna gr.starsza						
19:00	ćwiczenia ogólnorozw.						
19:30	połączone z ćwiczeniami						
20:00	gimn. i la. ,krycie od						
20:30	bramki dośrodkowanie						
21:00	zakończone strzałem						
21:30	główką, gra właściwa						
22:00							