

**Министерство образования Магаданской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Сусуманский профессиональный лицей»**

Рабочая программа спортивной секции по футболу

Одобрена и рекомендована
методической комиссией
общеобразовательного цикла
протокол № 5

Председатель ЛН
Амрахова Л.Н.
« 10 » 06 2020 г.,

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «СПЛ»

С.В. Гончарова Гончарова С.В.

« 12 » 08 2020 г.,



Пояснительная записка

Рабочая программа по футболу предназначена для спортивной секции ФУТБОЛ, ГБПОУ «СПЛ». Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию профессионального образовательного учреждения.

Организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя: проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ». Федеральный закон Российской Федерации от 25 декабря 2012 г. N 257-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития, и укрепления здоровья для широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу и творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

Цель программы: формирование разносторонне и гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, использование средств футбола для укрепления и сохранения здоровья, воспитания профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

Задачи программы:

- обеспечить возможность обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами футбола;
- развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в футбол;
- предусмотреть и отразить тенденции все возрастающих требований к уровню физической

- подготовленности обучающихся в зависимости от возраста и года подготовки с ежегодным изменением задач, объема и интенсивности, средств, контрольных нормативов;
- создание для обучающихся условий для занятий футболом по месту учебы и месту жительства.

Тематический план

Наименование темы	Всего часов
1.Общая физическая подготовка	32
2.Специальная физическая подготовка	28
3.Техническая подготовка	94
4.Тактическая подготовка	40
5.Учебные и тренировочные игры, участие в соревнованиях	32
Всего	226

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на формирование осанки, профилактике плоскостопия. Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием.

Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Лазание, перелазание в различных исходных положениях - стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке, в ограниченном пространстве по высоте коридоре, лабиринте.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием, с предметом в руках. Упражнения с мячом, скакалкой, гимнастической палкой. Броски набивного мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты

Упражнения для развития стартовой скорости.

Неспецифические. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.

Упражнения для развития ловкости.

Неспецифические. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом».

Специфические. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы.

Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча.

Неспецифические. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

Техническая подготовка

Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны; после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.

Удары по мячу головой серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность.

Остановка опускающегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы - на месте; летящего мяча внутренней и внешней стороной стопы, и грудью - на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча: серединой подъема, носком: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров. Ведение мяча по прямой, по кругу, по восьмерке. Финт, после замедления бега или остановки — неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); ложный замах ногой для сильного удара по мячу - вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча: выбор момента для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шага; точно и своевременно выполнить вбрасывание в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Вбрасывание на точность и на дальность.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Выбивание мяча от ворот с места.

Тактическая подготовка

Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. *Индивидуальные действия с мячом:* целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. *Групповые действия:* точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». *Командные действия:* выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды.

Учебные и тренировочные игры, участие в соревнованиях.

Участие во внутри лицейских, районных соревнованиях по физической, технической подготовке (контрольные нормативы) и мини - футболу.

Нормативы по физической и технической подготовке игры в футбол

Упражнения	14 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет
Бег 30м (сек)	4,9	4,7	4,6	4,4
Бег 400м (сек)		67,0	65,0	64,0
6-минутный бег (м)	1400	1500		
Прыжок в длину с/м (см)	180	200	220	225
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,0	5,8	5,4	5,2
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)		30,0	28,0	27,0
Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой (м)	45	55	65	75
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	8	6	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)		10,0	9,5	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	12	20	25	
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)		30	34	38
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)		45	50	55
Бросок мяча на дальность (м)		20	24	26

Тематический план спортивной секции по футболу.

№ занятия	Наименование разделов, тем, занятий	Кол-во часов	Дидактические цели занятия	Оснащение и оборудование урока
1	2	3	4	5
1.Общая физическая подготовка		32		
1	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	2	Ознакомить с техникой безопасности и историей развития футбола. Изучить режим и питание спортсмена	Лекция, презентация
2	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Эстафеты с элементами гимнастики: скамейки, набивные мячи, обручи, скакалки.	6	Уметь выполнять ОРУ для плечевых, локтевых коленных суставов и позвоночника	Скамейки, набивные мячи, обручи, скакалки.
3	Развитие скоростных способностей: эстафеты; старты из различных положений; бег с ускорением; с максимальной скоростью на расстояние до 60 м; бег с изменением направления, темпа, ритма; из различных исходных положений.	6	Уметь выполнять упражнения для развития скоростных способностей	Обручи скакалки
4	Развитие скоростно-силовых способностей: разнообразные прыжки, многоскоки; упражнения с отягощением в повышенном темпе	6	Уметь выполнять упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Гантели, прыгалки
5	Развитие ловкости: лазание по канату, гимнастической стенке; полоса препятствий; различные прыжки: многоскоки, «лягушка», в высоту; в длину; на тумбу; с высоким подниманием бедра; барьерный бег.	6	Уметь выполнять упражнения для развития ловкости	Канат, гимнастическая стенка
6	Развитие силовой выносливости: подтягивание, упражнение в висах и упорах, отжимание. Развитие силы: упражнения с отягощением: гриф, штанга, блины, гиря, эспандер, различные тренажеры.	6	Уметь выполнять упражнения для развития силовой выносливости	Штанга, гири, эспандер, тренажеры
2.Специальная физическая подготовка		28		
7	Упражнения для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой	8	Уметь выполнять упражнения для развития стартовой скорости	Мячи, стойки

	линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.			
8	Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом». Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы.	8	Уметь выполнять упражнения для развития ловкости	Мячи, стойки
9	Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.	8	Уметь выполнять упражнения для развития ловкости	Мячи, стойки
10	Выполнение нормативов по физической подготовке	4	Проверка выполнения нормативов по физической подготовке	Свисток, секундомер
3.Техническая подготовка		94		
11	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра	6	Уметь выполнять технические приёмы	Свисток, мяч, ворота, секундомер
12	Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра	4	Уметь выполнять технические приёмы	Свисток, мяч, ворота, секундомер
13	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра	6	Уметь выполнять технические приёмы	Свисток, мяч, ворота, секундомер
14	Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра	4	Уметь выполнять технические приёмы	Свисток, мяч, ворота, секундомер
15	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра	6	Уметь выполнять технические приёмы	Свисток, мяч, ворота, секундомер
16	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	4	Уметь выполнять технические приёмы	Свисток, мяч, ворота, секундомер
17	Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.	6	Уметь выполнять технические приёмы	Свисток, мяч, ворота, секундомер
18	Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.	4	Уметь выполнять технические приёмы	Свисток, мяч, ворота, секундомер
19	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10минутный бег. Учебная игра.	6	Уметь выполнять технические приёмы	Свисток, мяч, ворота, секундомер
20	Техника игры вратаря. Учебная игра.	6	Уметь выполнять технические приёмы	Свисток, мяч, ворота, секундомер
21	Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.	6	Уметь выполнять технические приёмы	Свисток, мяч, ворота, секундомер

22	Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	4	Уметь выполнять технические приёмы	Свисток, мяч, ворота, секундомер
23	Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Учебная игра.	6	Уметь выполнять технические приёмы	Свисток, мяч, ворота, секундомер
24	Удары по мячу с полулёта. Элементы акробатики. Учебная игра.	4	Уметь выполнять технические приёмы	Свисток, мяч, ворота, секундомер
25	Удары по мячу головой. Эстафеты. Учебная игра.	6	Уметь выполнять технические приёмы	Свисток, мяч, ворота, секундомер
26	Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра	6	Уметь выполнять технические приёмы	Свисток, мяч, ворота, секундомер
27	Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра	6	Уметь выполнять технические приёмы	Свисток, мяч, ворота, секундомер
28	Выполнение нормативов	4	Отработка выполнения нормативов	Свисток, мяч, ворота, секундомер
4.Тактическая подготовка		40		
29	Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра	20	Уметь выполнять технические приёмы	Свисток, мяч, ворота, секундомер
30	Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра	20	Уметь выполнять технические приёмы	Свисток, мяч, ворота, секундомер
5.Учебные и тренировочные игры, участие в соревнованиях		32		
31	Теория: установка на игру. Анализ игры. Практика: участие в играх. Тактические схемы ведения игры на практике. Выезды на соревнования.	32	Уметь проводить анализ по игре, строить тактические схемы ведения игры.	Свисток, мяч, ворота, секундомер

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Рабочая программа	1	
Места проведение занятий		
Футбольное поле	1	
Спортивный зал	1	9 x18 м. и выше
Учебно-практическое		
Стандартные ворота (футбольные)	2	
Футбольные ворота 2×3 м	2	
Стойки для обводки	12	
Скакалки	15	На каждого
Мячи набивные различной массы	10	
Мячи футбольные №4	15	На каждого
Мячи футбольные №5	15	На каждого
Отбивные сетки	2	
Сетки для мячей	2	
Компрессор для накачивания мячей	1	
Комплект фишек	1	5 шт.
Тренировочные манишки	15	
Игровая форма	30	2 комплекта двух цветов для команды

Список литературы

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура 10-11 класс, учебник, М: -Просвещение, 2012 г.
2. А.А. Бишаева Физическая культура, учебник, М, Академия, 2013 г.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat no=22924 &tmpl=com>- сообщество учителей по физической культуре
2. <http://www.catalog.vlgmuk.ru/?2.18.1> - каталог сетевых ресурсов по физической культуре
3. <http://method.novgorod.rcde.ru/items.asp?id=500000554>- хранилище методических материалов по физической культуре
4. <http://ps.1september.ru> - газета «Первое сентября»
5. <http://www.it-n.ru> - сеть творческих учителей
6. <http://school-collection.edu.ru/> - портал Единой коллекции цифровых образовательных ресурсов
7. <http://festival.1september.ru/subjects/17/> - фестиваль педагогических идей

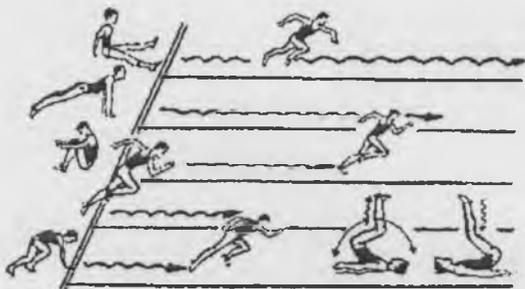
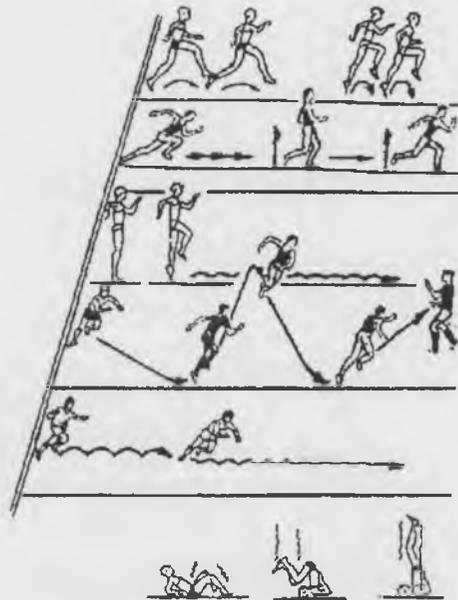
УПРАЖНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Техника передвижений. Беговые упражнения

1. Бег приставным шагом правым и левым боком вперед.
2. Бег с высоким подниманием бедра.
3. Семенящий бег.
4. «Олений бег».
5. Бег с захлестыванием голени.
6. Прыжковый бег с высоким подниманием бедра.

Беговые упражнения с изменением скорости

1. Бег коротким и длинным шагом.
2. Бег с изменением скорости, чередование медленного бега и коротких рывков.
3. Бег с ускорениями на месте и в движении.
4. Бег с внезапными остановками, поворотами на 180° , 360° и последующими ускорениями вправо, влево и т. д.
5. Бег с изменением скорости и направления движения по звуковому сигналу тренера.
6. Бег скрестным и приставным шагом с ускорениями по звуковому сигналу тренера



Старты из статических исходных положений

1. Старт из положения сидя, полуприсядя, лежа.
2. Старт из положения «упор руками».
3. Старт из положения «спиной вперед».
4. Старт из высокой или низкой стартовой стойки.

Остановка катящегося мяча в парах

1. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы левой и правой ногой. Рис. 1.
2. Остановка и обратная передача катящегося мяча в два касания. Остановка мяча одной ногой, обратная передача другой ногой.
3. Остановка катящегося мяча подошвой левой и правой ноги поочередно. Рис. 2.
4. Остановка катящегося мяча верхней частью стопы. Обратная передача партнеру выполняется также верхней частью стопы. Рис. 3.
5. Остановка катящегося мяча слабой ногой. Обратная передача партнеру выполняется тоже слабой ногой.



Рис. 1

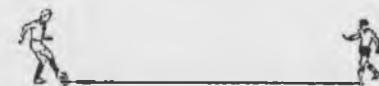


Рис. 2

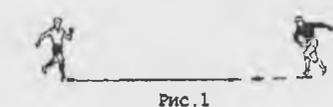
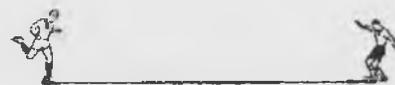


Рис. 1

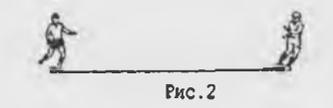


Рис. 2

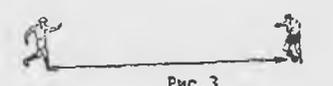


Рис. 3

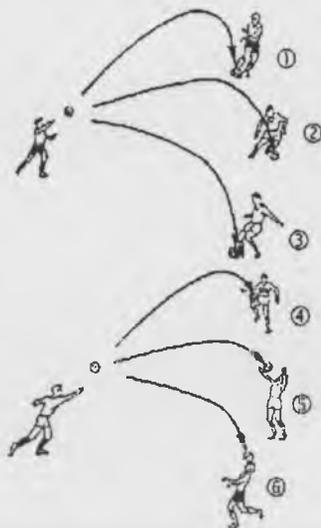


Остановка катящегося мяча в парах в движении

1. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы на встречном движении. Рис. 1.
2. Остановка катящегося мяча внутренней и внешней частью стопы с уходом в левую или правую сторону, назад за спину. Рис. 2.
3. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы с пропуском мяча между ног себе за спину. Рис. 3.
4. Остановка катящегося мяча с имитацией обманного движения- «ложный замах», «ложный уход в сторону» и т. д.
5. Прием и передача катящегося мяча в движении. Прием и передача мяча выполняется в два касания. Рис. 4.

Остановка летящего мяча

1. Мяч подбрасывается в стенку, и остановка выполняется подошвой после отскока мяча от земли (1).
2. То же, что упр. 1, только остановка мяча выполняется бедром (2).
3. То же, что упр. 1, только остановка мяча выполняется грудью (3).
4. То же, что упр. 1, только остановка мяча выполняется верхней частью стопы (4).
5. Упражнения 1, 2, 4 выполняются слабой ногой.

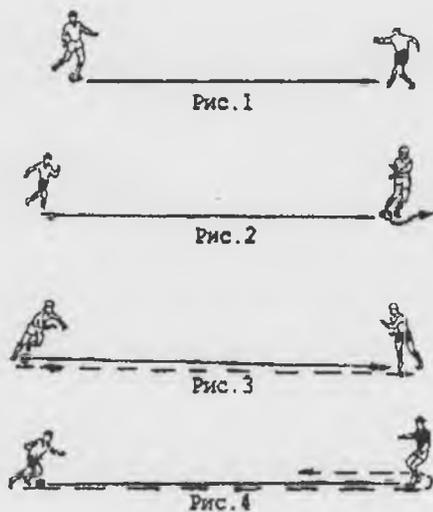
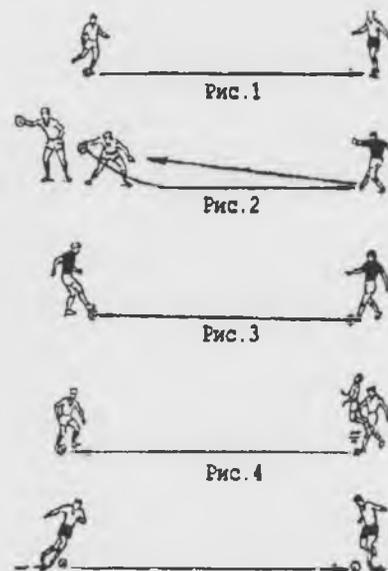


Остановка летящего мяча в парах

1. Остановка летящего мяча в парах:
 - а) внутренней частью стопы (1);
 - б) внешней частью стопы (2);
 - в) верхней частью стопы (3).
2. Остановка летящего мяча бедром (4).
3. Остановка летящего мяча грудью (5).
4. Остановка летящего мяча головой (6).
5. То же, что упр. 1, только мяч подбрасывается влево и вправо от партнера, и остановка выполняется внутренней и внешней частью стопы в движении.

Передачи мяча внутренней частью стопы.

1. Удар по неподвижному мячу внутренней частью стопы с одного шага. Рис. 1.
2. Передача мяча в парах внутренней частью стопы выполняется низом, верхом, с наката, сделанного партнером. Рис. 2.
3. То же, что упр. 2, только остановка мяча выполняется подошвой, а обратная передача внутренней частью стопы. Рис. 3.
4. Передача мяча в парах. Остановка мяча выполняется одной ногой, а обратная передача - другой ногой.
5. Передача мяча в парах. После передачи мяча имитация удара головой или поворот на 360°. Рис. 4.
6. Передача мяча в парах, с встречным движением к мячу для его обработки. Рис. 5.

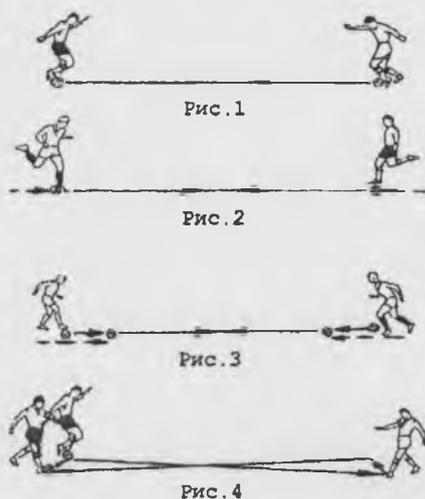
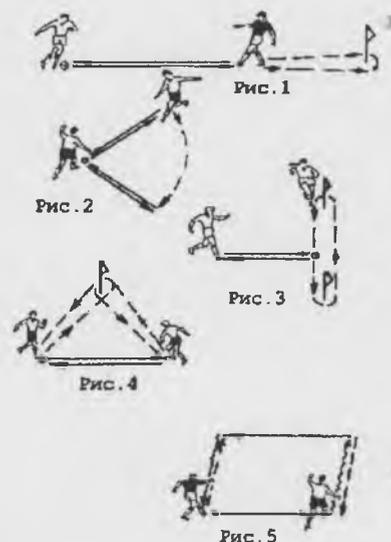


Передачи мяча внутренней частью стопы в движении

1. Прием и передача мяча в парах Внутренней частью стопы в два касания. Рис. 1
2. То же, что упр. 1, только прием мяча с уходом вправо, влево, назад, вперед. Рис. 2.
3. Передача мяча в парах внутренней частью стопы, после передачи рывок к партнеру на его место. Рис. 3.
4. То же, что упр. 3, только игрок обегает партнера и становится на свое место. Рис. 4.
5. Соревнование:
 - 1) Кто быстрее сделает 20 передач.
 - 2) Кто больше сделает точных передач.

Передачи мяча в парах со сменой позиции

1. Передача мяча в парах. После передачи партнеру обежать стойку. Рис. 1.
2. То же, что упр. 1, только обратная передача выполняется после выхода партнера на свободное место. Рис. 2.
3. То же, что упр. 1, только обратная передача партнеру выполняется после обегания стоек. Рис. 3.
4. То же, что упр. 1, только после каждой передачи мяча оба партнера поочередно оббегают стойку. Рис. 4.
5. То же, что упр. 1, только после приема мяча от партнера игрок ведет мяч на исходную позицию и делает обратную передачу. Рис. 5.

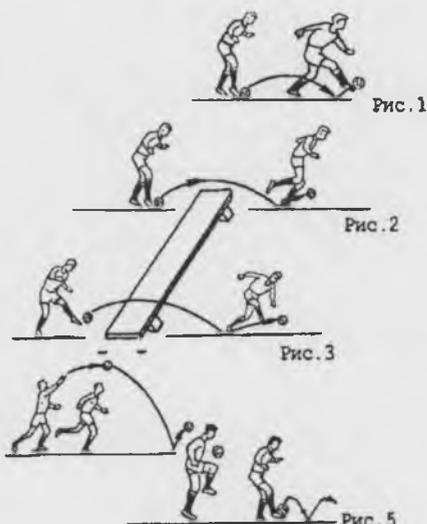
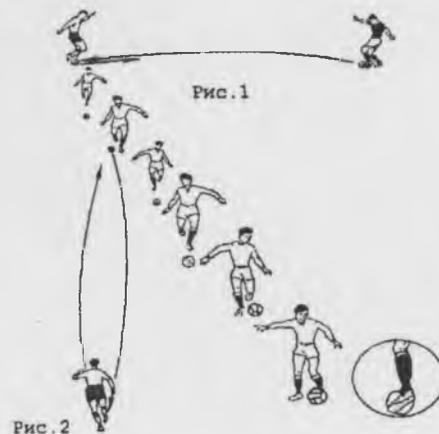


Удары подъемом стопы

1. Удар подъемом стопы с места по неподвижному мячу. Рис. 1.
2. То же, что упр. 1, только удар выполняется с разбега в 2 - 3 шага. Рис. 2.
3. Удар подъемом стопы в движении. Игрок посылает мяч на 2 - 3 метра вперед и выполняет удар. Рис. 3.
4. Удар подъемом стопы после остановки мяча, направленного партнером. Передачи с целевыми заданиями, на силу, точность удара и т. д. Рис. 5.
5. Упражнение 1, 2, 3, 4, выполняются слабой ногой

Удары внешней частью стопы

1. Удар внешней частью стопы с места по неподвижному мячу. Рис. 1.
2. Удар внешней частью стопы с шага. Рис. 2.
3. Удар внешней частью стопы, после остановки мяча в одно касание. Рис. 3.
4. Упражнения 1, 2, 3 выполняются слабой ногой.
5. Удар внешней частью стопы по прыгающему мячу. Подброс мяча можно сделать руками или ногой.

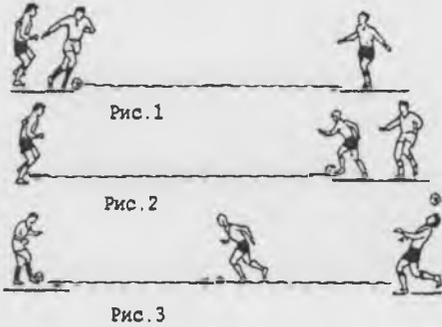
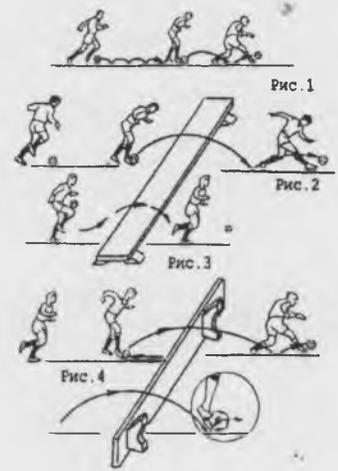


Удары ногой по прыгающему мячу

1. Мяч с пола (земли) подкинуть ногой вверх и после отскока выполнить удар верхней частью стопы. Рис. 1.
2. То же, что упр. 1, только переброс мяча сделать через скамейку. Рис. 2.
3. То же, что упр. 2, только переброс сделать одной ногой, а удар по воротам выполнить другой ногой. Рис. 3.
4. Мяч руками подкидывается вверх, и после отскока выполняется удар поочередно левой и правой ногой.
5. Удар ногой по прыгающему мячу после жонглирования. Рис. 5.

Удары по прыгающему мячу в движении

1. Удар по прыгающему мячу после ведения и подброса его ногой. Рис. 1.
 2. Удар ногой по прыгающему мячу после ведения и переброса его через скамейку. Рис. 2.
- Вариант выполнения: удар по прыгающему мячу после жонглирования. Рис. 3.
3. То же, что упр. 2, только переброс мяча идет одной ногой, а удар выполняется другой ногой.
 4. То же, что упр. 2, только удар по прыгающему мячу выполняется после передачи мяча в скамейку и последующего переброса. Рис. 4.
 5. То же, что упр. 4, только все элементы упражнения выполняются слабой ногой.

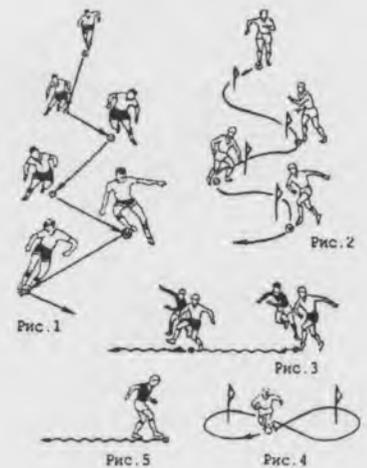


Ведение мяча различными способами

1. Ведение мяча только правой или только левой ногой. Рис. 1, 2.
- Варианты выполнения: упражнения с элементами жонглирования. Рис. 3.
2. Ведение мяча только внешней стороной стопы левой и правой ноги.
 3. Ведение мяча попеременно левой и правой ногой.
 4. Ведение мяча по прямой, на каждый шаг касание мяча.

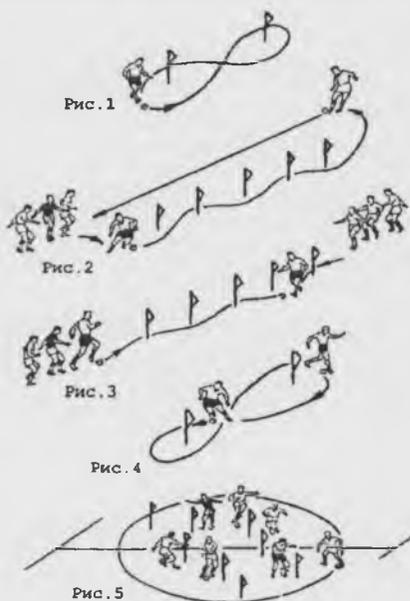
Ведение мяча с различными задачами

1. Ведение мяча зигзагом со сменой направления движения. Направление меняется при каждом касании мяча внешней стороной стопы. Рис. 1.
2. Ведение мяча с разворотом на 360° как в одну, так и в другую сторону, ведение с обводкой стоек. Рис. 2, 4.
3. Ведение мяча дальше от противника ногой, закрывая мяч корпусом. Рис. 3.
4. Ведение мяча в коридоре шириной в 1 метр, на высокой скорости.
5. Ведение мяча спиной вперед левой и правой ногой. Рис. 5.



Ведение мяча с обводкой стоек

1. Ведение мяча по «восьмерке», по кругу, вокруг стойки с изменением направления движения. Рис. 1.
2. Ведение мяча с обводкой стоек, внешней и внутренней частью стопы. Рис. 2, 3.
3. Ведение мяча с обводкой стоек левой и правой ногой. Количество касаний при ведении мяча:
 - а) максимальное;
 - б) минимальное.
4. Ведение мяча с обводкой нескольких стоек, расставленных произвольно, с изменением направления движения.
5. Ведение мяча с пассивным сопротивлением: в руках мяч, руки за спину и т. д. Ведение мяча с активным сопротивлением: на ограниченной площади сразу несколько игроков, ведение по «восьмерке» двумя игроками одновременно и т. д. Рис. 4, 5.
6. Ведение мяча с обводкой стоек и выходом на ударную позицию под левую и правую ногу, ведение мяча после ускорений, рывков,



прыжковых упражнений и т. д., ведение после приема мяча от партнера. Рис. 6.

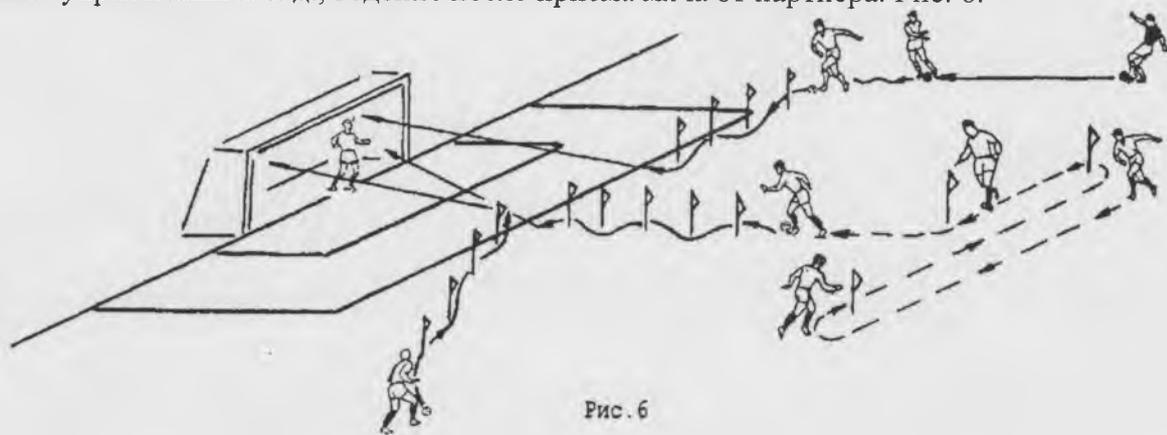


Рис. 6