



Министерство образования и науки Российской Федерации  
Рубцовский индустриальный институт  
ФГБОУ ВПО «Алтайский государственный технический  
университет им. И.И. Ползунова»

**Е.И. Теплухин, В.И. Колесников**

## **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПО ФУТБОЛУ**

Задания и методические указания к выполнению работы  
для студентов всех специальностей дневной формы обучения

Рубцовск 2013

ББК 75

Теплухин Е.И., Колесников В.И. Методика обучения группы спортивного совершенствования по футболу: Задания и методические указания к выполнению работы для студентов всех специальностей дневной формы обучения / Рубцовский индустриальный институт. – Рубцовск, 2013. – 87 с.

Приведены основные особенности тренировки вратаря и примерные уроки по футболу.

Рассмотрены и одобрены  
на заседании кафедры  
Протокол № 9 от 07.05.2013 г.

Рецензент: к.п.н., доцент

В.И. Бахмат

© Рубцовский индустриальный институт, 2013

## Содержание

Введение	2
1. Учебно-тренировочная работа	3
2. Урок-основная форма занятий	3
3. Примерные уроки	7
4. Нормативы по физической и технической подготовке	65

## **Введение**

Каждый, кто захочет стать хорошим футболистом, должен знать, что только систематические занятия могут привести его к высшим спортивным достижениям. Мастер футбола начинает свой спортивный путь в низовом коллективе. Его первыми воспитателями и наставниками в спорте являются инструкторы-общественники, и от того, насколько высоки их знания и организаторские способности, во многом зависит дальнейшее развитие футбола в нашей стране.

Мы рекомендуем круглогодичные занятия для футболистов. Круглогодичная работа в течение ряда лет позволит команде и каждому игроку в отдельности достичь высокого спортивного уровня.

## 1. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА

Прежде чем составить план учебно-тренировочной работы команды, нужно определить цели и задачи. Вполне естественно, что цели и задачи футбольной команды коллектива как бы перекликаются с общими задачами футбольной секции. Однако команда может поставить в числе задач такие, как:

- 1) занять призовое место в соревнованиях текущего года;
- 2) добиться присвоения всем футболистам команды III спортивного разряда;
- 3) поднять уровень физической подготовки;
- 4) провести весь сезон без нарушений дисциплины;
- 5) хорошо освоить все технические приемы за первый же год обучения.

## 2. УРОК — ОСНОВНАЯ ФОРМА ЗАНЯТИЙ

Урок строится по определенной схеме и длится от 1 до 2 с половиной часов. Урок-занятие состоит из 4 частей.

Первая часть урока - вводная. Урок начинается с организации занимающихся (построения, рапорта, проверки присутствующих), краткого ознакомления их с задачами и содержанием урока. Продолжительность: 3-5 мин.

Вторая часть урока - подготовительная. Учебный материал подготовительной части, как правило, находится в зависимости от содержания основной части урока. Продолжительность: 20-50 мин.

Третья часть урока - основная. На ее протяжении изучаются и совершенствуются приемы техники и тактики как изолированно от игры, так и в игровых упражнениях и в двусторонних играх, а также совершенствуется общая тактика командной игры. В этой же части урока могут проводиться упражнения в беге, прыжках, преодолении препятствий. Продолжительность: 50-90 мин.

Четвертая часть урока - заключительная. В ней проводят упражнения на снижение (успокоение) деятельности органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной и мышечной систем. Продолжительность: 3-5 мин.

Приведенная структура урока не является стандартом, она может изменяться в зависимости от задач и содержания урока, периода и контингента занимающихся. Деление урока на части является условным. Время, отводимое на одну часть урока, может увеличиваться за счет другой.

Упражнения, подбираемые для урока, должны быть доступны каждому занимающемуся на данном этапе тренировки — это делает занятие более интересным. Практический материал прошлого занятия помогает освоить задачу следующего урока. Таким образом будет обеспечиваться правильная последовательность в освоении всего учебного материала.

Если на уроке разучивается новый элемент, то освоение его лучше начинать со свежими силами, что поможет добиться лучшего результата, чем при изучении этого же элемента уставшими игроками.

Упражнения следует подбирать так, чтобы физическая нагрузка на уроке постепенно повышалась; это достигается не только соответствующим подбором упражнений, но и правильной дозировкой их.

На упражнения для разогревания организма в холодную погоду следует отводить больше времени, чем в жаркую. В жару можно ограничиться небольшим количеством упражнений, выполнять их меньшее количество раз и менее интенсивно. Если урок проводится на поле, мокрым после дождя, то следует как можно лучше разогреть мышцы и подготовить связки, так как малейшая неосторожность может привести к растяжению.

Инструктор, составляя план урока (конспект), должен учитывать состояние и размер площадки или зала, где будет проводиться урок; оборудование и подсобный инвентарь, который может быть использован (стойки для обводки, флажки, стенки, ворота с сетками или без них, количество мячей и т.д.). Необходимо также учитывать возраст игроков команды и их физическую подготовку, так как от этого зависит интенсивность, плотность и продолжительность урока.

### **Замечания по методике обучения и тренировки Последовательность обучения техническому приему**

Для того чтобы обучать футболистов техническому приему, принято проводить обучение в следующей последовательности. Прежде всего тренер рассказывает об изучаемом приеме, знакомит занимающихся с его содержанием и применением в игре.

Далее инструктор демонстрирует прием в целом и после этого устанавливает последовательность выполнения приема, оттеняет основные положения, рассказывает подробно о наиболее важных деталях. Занимающиеся под наблюдением инструктора выполняют изучаемый прием в целом, причем прием должен быть опробован каждым занимающимся, а инструктор разъясняет каждому занимающемуся его ошибки. Исправлять ошибки целесообразно немедленно.

Все занимающиеся путем многократных повторений закрепляют изучаемый прием и продолжают тренировать его, постепенно усложняя условия выполнения.

### **Уметь правильно показать и понятно объяснить**

Очень важно уметь правильно показать и понятно объяснить изучаемое упражнение.

При показе необходимо занять такое место, чтобы все занимающиеся хорошо видели, как инструктор выполняет упражнения. Показ упражнения должен быть точным, технически грамотным. Если инструктор не в состоянии этого сделать, он может привлечь одного из занимающихся-лучшего исполнителя приема. Однако показ не всегда дает полное и ясное представление об упражнении. От занимающихся могут ускользнуть отдельные

детали. Поэтому показ упражнения следует выполнить несколько раз, чтобы каждый мог проследить за движениями показывающего и осмыслить их.

Для того чтобы занимающиеся более ясно себе уяснили, как выполнить упражнение (прием), показ надо сопровождать объяснением. Кроме того, необходимы пояснения при повторении приема, когда тренер хочет привлечь внимание занимающихся на трудный элемент движения, при выполнении которого обычно делают больше всего ошибок.

Полезно занимающимся познакомиться с изучаемым приемом на плакате, на фото, в учебном фильме.

Таким образом, когда показ и объяснение дополняют друг друга, занимающимся легче понять и освоить изучаемый прием.

### **Как исправить ошибки**

Если тренер замечает существенные однотипные ошибки при выполнении приема, он прерывает упражнение и указывает на общие ошибки.

Исправление ошибок - одна из основных задач обучения. Важно исправить ошибку своевременно. Нужно уметь определить причину возникновения ошибки и установить, каким образом можно ее исправить.

Поэтому инструктор должен зорко, внимательно следить за движениями занимающихся. Мимо его глаза не должна ускользнуть ни одна ошибка. Инструктор должен уметь не только определить ошибку, но и выявить основную причину ее.

Для исправления ошибок существуют различные способы: снова показать правильное выполнение приема; показать ошибку, которую совершает обучающийся при выполнении приема; облегчить условие выполнения технического приема; разбить выполнение приема на отдельные элементы, например, при ударе серединой подъема отдельно разучить постановку опорной ноги, замах ноги, движение рук; дать подготавливающие к правильному выполнению приема упражнения.

### **Закрепить и совершенствовать дальше**

Для того чтобы разученный прием воспроизводить точно и свободно, чтобы закрепить его как навык, необходимо повторять его многократно, но не в однообразных условиях, а в усложненных в сочетаниях с другими приемами. Например, чтобы закрепить удар головой в прыжке, нужно его тренировать в прыжке с места, потом в прыжке с разбега, далее в прыжке при сопротивлении противника и, наконец, в двусторонней игре.

Изучаемый прием должен быть настолько прочно освоен, чтобы он свободно выполнялся при любых сложных условиях.

Повторяя многократно прием, занимающийся тем самым совершенствует его выполнение. При прекращении тренировок навык начинает исчезать; чтобы он восстановился, нужно опять вновь многократно повторять прием.

Обучение приемам техники начинается в облегченных условиях, а в

дальнейшем их усложняют. Если, например, обучают ударам, то сначала обучают удару по неподвижному мячу, потом по катящемуся и позже по летящему. Если обучают остановке, то вначале останавливают мяч, катящийся по земле, а потом опускающийся сверху или летящий по воздуху. Если обучают ведению мяча, то вначале в очень медленном темпе, а потом с постепенным ускорением.

Остановку мяча нужно изучать и тренировать одновременно с каким-либо ударом или с вбрасыванием мяча. Выполнение приемов следует производить как с правой, так и с левой ноги, и если одна нога выполняет прием слабее, то на нее следует дать большую нагрузку.

Совершенствование приемов или тренировка обычно осуществляются в парах, тройках или в больших группах, в зависимости от наличия мячей. Усложнение приемов возможно путем увеличения расстояния между обучающимися, убыстрения выполнения приема или выполнения приема из неудобного положения.

### **Особенности тренировки вратаря**

В вводной (1-й) и заключительной (4-й) частях уроков вратарь занимается одинаково со всеми. В гимнастических и легкоатлетических упражнениях, эстафетах вратарь также участвует наравне с другими игроками. Однако в прыжках для удара по мячу головой он делает соответствующие движения рукой, развивая мышцы для удара кулаком. Во время занятий с мячом тренировка вратаря еще больше отличается от тренировки остальных игроков.

Поскольку у команды имеется иногда только один-три мяча и вратарь не может тренироваться отдельно на общих занятиях, он должен использовать тренировки с другими игроками, особенно при разучивании различных ударов, как это указано в приведенных конспектах уроков. В соревновательном периоде специально для вратаря следует выделять время и место отдельно от остальных занимающихся, чтобы он мог более детально изучить элементы техники игры вратаря. Очень хорошо, если помимо двух дней общих занятий, инструктор выделит еще и третий день для вратаря. Однако это ни в коей мере не освобождает вратаря от занятий вместе со всей командой, его присутствие на этих занятиях необходимо.

Обращаем внимание инструктора и самого вратаря на следующее:

1. Когда мяч катится по земле к вратарю, последний должен нагнуться, вытянуть вниз руки ладонями вперед, пальцы немного расставить, ноги выпрямить и сомкнуть, что не позволит мячу проскочить между ними.

Когда мяч коснется ладоней, его нужно сейчас же поднять вверх к животу и быстро выпрямиться.

2. Принимая мяч, летящий навстречу на уровне живота, или чуть выше, или ниже, вратарь должен вытянуть руки вперед, чтобы прежде всего коснуться мяча ладонями снизу и ослабить силу удара, одновременно начав подтягивать мяч к животу. Туловище и руки, согнутые в локтях, должны образовывать как бы мешок, в который втаскивается мяч. Ноги должны быть вместе. Если мяч

летит немного в стороне, то вратарь должен или занять место на пути мяча к воротам, или протянуть за ним руки и задержать мяч ладонями, после чего немедленно подтянуть к туловищу.

3. Если мяч летит на вратаря на высоте груди, то его следует принимать тем же приемом, который описан в пункте 2, сделав при этом прыжок на необходимую высоту.

4. Если мяч летит на вратаря на уровне головы или выше, то следует ладонями поднятых рук с расставленными пальцами остановить мяч, тут же опустить и притянуть к животу. Если вратарь видит, что в этот момент на него неминуемо нападет противник, вратарь не ловит мяч, а отбивает кулаком в сторону или перекидывает через штангу.

5. Если мяч летит далеко в сторону от вратаря, последний должен быстро сделать короткие шажки в сторону летящего мяча с последующим броском на мяч. Каждый бросок, естественно, заканчивается падением на землю. На первом этапе обучения надо приземляться перекатом, иначе можно сильно ушибиться о землю. При перекате последними касаются земли руки. Впоследствии можно перейти на падение нырком, о чем речь будет дальше.

6. Вратарь, отбивая мяч кулаком, другой рукой должен страховать туловище на случай нападения противника или неудачного падения на землю. Мяч следует отбивать тыльной стороной кисти. Вратарь должен научиться выбивать мяч от ворот как правой, так и левой ногой, так как, выбивая все время одной ногой, он утомляет ее.

7. В последнее время особое внимание обращают на бросок мяча рукой, и вратари добились больших достижений в этом приеме, производя броски на 35-40 м. Бросок начинается с замаха рукой, которая уходит назад с мячом над плечом. Туловище отклоняется немного назад, вперед выходит нога, противоположная бросающей руке.

После этого следует резкое движение руки с мячом вперед и перевод туловища на переднюю ногу с наклоном вперед; затем за счет резких движений кисти мяч посылается почти по прямой партнеру.



Отбивание мяча  
кулаком

### 3. ПРИМЕРНЫЕ УРОКИ

#### Урок 1 (тематический по физ. подготовке)

Задача урока - развитие выносливости. Продолжительность - 130 мин.  
Инвентарь: снаряжение лыжника.

Занятие следует начинать с построения и объявления задачи урока. Не следует требовать от занимающихся на данном уроке скоростной ходьбы или непрерывного длительного бега. Первое занятие - это средняя физическая нагрузка. Прогулку на лыжах можно заменить катанием на коньках или игрой в хоккей (с шайбой или с мячом).

#### Урок 2 (тематический по физ. подготовке)

Задача урока - развитие силы и ловкости.

Продолжительность - 85 мин.

Инвентарь: штанга, футбольные мячи, маты, скакалки.

*Вводная и подготовительная части (20 мин.).*

Построение, объяснение задачи урока, строевые упражнения, бег средним темпом 1,5-2 мин. с переходом на ходьбу. Построить группу по кругу или в две шеренги для общеразвивающих упражнений.

1. Основная стойка, поднимаясь на носки, поднимать руки вперед, вверх, опуская их через стороны вниз, - 8 раз.

2. Руки в стороны. Повороты вправо и влево по 8 раз в каждую сторону.

3. Руки за головой. Наклоны туловища в стороны - 8 раз в каждую сторону.

4. Руки перед собой, глубокие приседания, не отрывая пяток от пола, - 10 раз.

5. Наклоны туловища вперед с касанием пола ладонями. Перед наклоном прогнуться назад и сделать глубокий вдох. При наклоне выдох - 8 раз.

6. Поочередное поднятие прямых ног вперед как можно выше - 8 раз каждой ногой.

7. Вбрасывание мяча.

Вся группа делится по парам. Стараться бросить мяч как можно дальше.

8. Прыжки (ноги то вместе, то врозь) - 32 прыжка, после этого легкая пробежка.

*Основная часть (60 мин.).*

Вся команда делится на две группы. Одна идет на выполнение упражнений со штангой, а другая занимается акробатикой. Через 30 мин. группы меняются.

Упражнения со штангой весом 30 кг.

1. Взять штангу на грудь и толкнуть ее без движения ног - 2 подхода по 8 раз. Упражнение выполняется поочередно.

2. Взять штангу и положить ее на плечи за голову. Приседания - 2 подхода по 8 раз.

Вес штанги в упражнениях является средним для всей команды, однако

инструктор определяет сам возможности каждого футболиста, так как не все, очевидно, одинаково физически подготовлены. Одному можно разрешить поднять штангу 10-12 раз, а другому всего 3-4 раза. Иногда занимающиеся стараются поднять предельные веса. Это следует пресекать сразу, так как возможны травмы. В случае какой-либо жалобы от занимающегося инструктор обязан немедленно отправить его к врачу для проверки.

Упражнения на развитие ловкости.

1. Ноги широко, руки подняты вверх, пальцы сцеплены. Вращение туловища вправо и влево, по 6 раз в каждую сторону.

2. Лежа на спине, закинуть ноги через голову и коснуться пола - 8 раз.

3. Лежа на животе, вытянуть ноги и руки. Прогнуться, подняв руки и ноги, - 6-8 раз.

4. Игра в чехарду. Группа стоит по кругу, один от другого в 3-4 м. Следить за тем, чтобы занимающиеся отталкивались обеими ногами (5 мин.).

5. Кувырок вперед с помощью рук (на матах). Выполняется при страховке партнера – 5-6 раз.

6. Кувырок назад с помощью рук (5-6 раз).

7. Эстафета. Занимающиеся разбиваются на две группы.

Задача: пробежать с зажатым между коленками набивным мячом до противоположной стены зала и, положив мяч, вернуться к линии старта. Следующий бежит за мячом и, зажав его между коленками, бежит к старту, далее бежит следующий и т.д. (5 мин.).

8. Прыжки со скакалкой, меняя положение ног (2 мин.). Прыжки заканчиваются спокойной ходьбой.

*Заключительная часть (5 мин.).* Легкий бег (300-400 м). По окончании бега упражнения на расслабление и дыхание.

### **Урок 3 (комплексный)**

Задачи урока: 1. Развитие ловкости. 2. Изучение ударов ногой, головой, остановки и ведения мяча.

Продолжительность - 120 мин.

Инвентарь: футбольные мячи, маты.

*Вводная и подготовительная части (25 мин.).*

Построение, объяснение задач урока, бег 2 мин. средним темпом с переходом на ходьбу и построение группы по кругу для выполнения общеразвивающих упражнений.

1. Круговые движения руками вперед-вверх-назад-вниз. При поднимании рук - глубокий вдох и подняться на носки. При опускании рук - выдох и опуститься на ступни - 8 раз.

2. Кругообразные движения головы вправо и влево по 4 раза.

3. Наклоны туловища в каждую сторону поочередно - по 6 раз.

4. Ноги широко, руки свободны. На счет «раз», «два», «три» наклоняться и доставать ладонями пол. На счет «четыре» выпрямляться. Ноги прямые, и перед наклоном глубокий вдох - 8 раз.

5. Ноги вместе, руки перед собой. Приседания не отрывая пяток от пола. Перед приседанием глубокий вдох – 8-10 раз.

6. Ноги широко, руки в стороны, туловище наклонено вперед. В этом положении повороты туловища вправо и влево (мельница) по 8 раз в каждую сторону.

7. Кувырки вперед и назад потоком один за другим (по 5-6 кувырков).

8. Разбиться по парам. Одни выполняют стойку на руках, а другие страхуют, поддерживая ноги партнера руками. Смотреть, чтобы ноги были вместе.

9. Один стоит на четвереньках, другие поочередно подходят сбоку, ставят руки через него на пол и выполняют кувырок вперед (каждый по 4-5 кувырков).

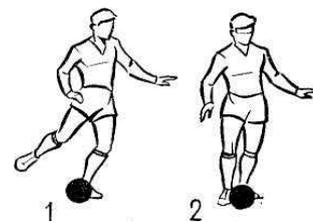
10. Прыжки со скакалкой в различных вариантах: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (1 мин.). После прыжков бег в медленном темпе (1 мин.) с переходом на ходьбу и упражнения на дыхание.

*Основная часть (90 мин.).*

1. Изучение удара внутренней стороной стопы (30 мин.). Целесообразно команду построить в одну шеренгу, объяснить прием и несколько раз показать.

Прием производится следующим образом: опорная нога (на которой игрок стоит) ставится немного сбоку и сзади от мяча (в 10-12 см), при ударе она немного сгибается в коленном суставе. Бьющая нога большого замаха не производит, а как бы подводится к мячу.

После удара нога продолжает движение вперед, расслабляется, но ни в коем случае не упирается в землю, делая «тычок». Движение бьющей ноги происходит за счет тазобедренного сустава, при этом нога немного согнута в коленном суставе. Туловище слегка отводится назад, а руки двигаются произвольно, поддерживая равновесие.



1 2  
Удар внутренней стороной стопы

Этот удар применяется при коротких передачах, при ударах по воротам близкого расстояния и иногда при одиннадцати метровом ударе.

Производится обучение удару по неподвижному мячу, а потом по катящемуся навстречу или сбоку или летящему навстречу. Удар выполняется правой и левой ногами.

При обучении команду можно построить парами на расстоянии 10-15 м друг от друга. Игроки поочередно направляют мяч друг другу низом.

Можно группу поставить и в круг; инструктор, стоя внутри круга, посылает мяч поочередно каждому. Можно поставить команду в одну шеренгу и выполнять удар в сетку, натянутую в другом конце зала, на которой обычно красной лентой обозначают ворота. Удар в сетку можно выполнять и поочередно, потоком. В воротах стоит вратарь. Он принимает мячи и передает их игрокам.

Инструктор должен требовать от занимающихся точного выполнения приема, так как точность передач мяча имеет важное значение в игре.

2. Остановка мяча подошвой (20 мин.).

Команда располагается так же, как и при объяснении первого приема. Остановка мяча подошвой выполняется, когда мяч катится навстречу или опускается сверху. Мяч нужно стараться прижать подошвой сверху или остановить таким образом, чтобы он не откатился далеко. При остановке ступня ноги ставится на мяч под острым углом по отношению к поверхности пола. Останавливающая нога немного согнута в колене. Главная трудность при остановке мяча - рассчитать момент приземления мяча и в это время наложить ступню на мяч.

Для выполнения упражнений команда в зависимости от количества мячей разбивается на группы или пары. Занимающиеся в парах накидывают мяч друг другу. Если игроки располагаются по кругу, то инструктор или стоящий в середине игрок набрасывает или накатывает мяч под ногу по очереди каждому.

Накидывать мяч можно сначала по земле, потом по воздуху, а потом подкидывать его выше, то есть постепенно усложнять упражнение.

В игре остановку мяча этим приемом целесообразно делать, если поблизости есть противник, который при отскоке мяча может его перехватить.

### 3. Удар головой без прыжка (20 мин.).

При объяснении этого приема группа располагается так же, как и в предыдущих упражнениях.

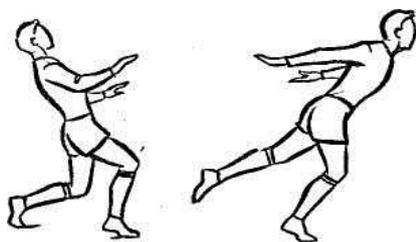
Изучение удара головой мы начинаем с выполнения его на месте (без прыжка). Удар по мячу выполняется преимущественно лбом, значительно реже боковой частью головы.

Необходимое условие при ударе головой как с места, так и в прыжке - взгляд не отрывать от мяча. Удар выполняется путем предварительного наклона назад головы и туловища. После этого туловище резко выпрямляется, и в конце выпрямления голова делает кивок вперед и наносит удар лбом по мячу.

Удар головой является одним из важнейших приемов в футбольной технике, однако на одном уроке много времени на этот удар отводить не следует. Лучше включать в занятия этот прием почаще, но не больше 10-15 мин. Иногда на тренировке бывают тяжелые мячи или перекачанные - это вызывает недовольство игроков, и интерес к занятиям пропадает. Инструктор обязан следить за этим и готовить мячи к каждому занятию.

Во время обучения остановке мяча подошвой и удару головой вратари изучают ведение мяча рукой, ударяя мяч о пол. Потом бросают друг другу мяч и ловят.

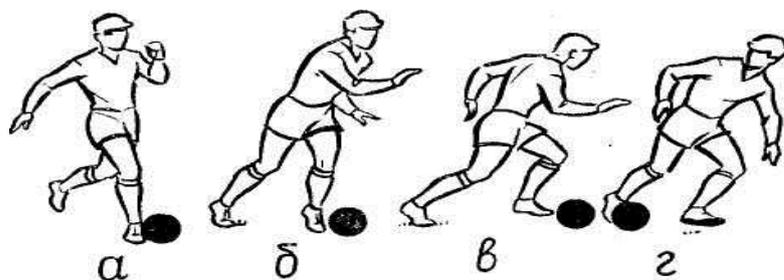
### 4. Ведение мяча (20 мин.).



1

2

Удар головой без прыжка



Способы ведения мяча: а) внутренней стороны стопы или подъема;  
 б) внешней частью стопы; в) носком; г) серединой подъема

Команда строится в шеренгу. Инструктор объясняет и показывает прием. Ведут мяч несильными ударами (вернее, толчками) одной или обеих ног - внутренней или внешней частью стопы или подъема в зависимости от направления движения - по прямой или по кривой. При толкании мяча голеностопный сустав расслаблен.

Для изучения приема игроки, построившись в затылок, поочередно начинают вести мяч способом, показанным инструктором. Потом команду можно разбить на несколько групп, а каждую группу на две подгруппы: игрок одной подгруппы ведет мяч до противоположной стены, а обратно другой игрок. Дистанция между группами 15-20-40 м.



Ведение мяча эстафетой

*Заключительная часть (5 мин.).*

Медленный бег. Упражнения на дыхание.

## Урок 4

Задача урока - развитие выносливости.

Продолжительность - 130 мин.

Инвентарь: снаряжение лыжника.

Это занятие должно быть с большой нагрузкой. Целесообразно назначить прохождение определенной дистанции. От занимающихся требовать во время прохождения дистанции, чтобы они увеличивали скорость.

## Урок 5

Задачи урока: 1. Развитие силы и быстроты. 2. Обучение технике отбора и вбрасывания мяча. 3. Совершенствование ударов.

Продолжительность - 120 мин. Инвентарь: штанга, футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (50 мин.).*

Построение, объяснение задач урока, бег средним темпом 2 мин. с переходом на ходьбу. Построить группу в две шеренги для выполнения общеразвивающих упражнений.

1. Ноги вместе. Поднять руки вверх через стороны и так же опустить. При выполнении упражнения подниматься на носки – 6-8 раз.

2. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью. На счет «раз» повернуться влево и развести руки, на «два» вернуться в исходное положение, на «три» поворот вправо, на «четыре» - исходное положение - по 6 раз в каждую сторону.

3. Большой выпад правой! ногой вперед, руки на бедрах. Покачивание. Через 30 сек. смена ног.

4. Ноги на ширине плеч. Пружинящие наклоны вперед с доставанием пола ладонями – 6-8 раз.

5. Ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях. Имитация бега - 1 мин.

6. Ноги широко, руки вверху. Кругообразное движение туловищем - по 4 раза в каждую сторону.

7. Прыжки на месте. Каждый четвертый прыжок делать как можно выше - 50 прыжков.

Вся команда делится на две группы. Одна группа выполняет упражнения на развитие силы, другая - быстроты.

Упражнения со штангой весом 35 кг (20 мин.).

1. Взять штангу на грудь и толкнуть ее без движения ног - 2 подхода по 6 раз.

2. Взять штангу и положить на плечи за голову. Приседания - 2 подхода, по 5-6 раз.

Упражнения на развитие быстроты - 20 мин.

1. Семенящий бег. Это бег мелкими шагами, при котором колени поочередно выносятся вперед. Туловище при этом расслаблено, а руки висят свободно, как плети. Такой бег выполняется через весь зал одновременно всей группой в одну или в две шеренги.

2. Бег высоко поднимая бедра. Выполняется также небольшими шагами на носках, но при каждом шаге бедро поднимается как можно выше. Получаются как бы прыжки с согнутыми коленками при медленном продвижении вперед. Эти два упражнения являются подготовительными к скоростному бегу и применяются в различной последовательности, а именно: можно в один конец зала пройти семенящим шагом, а в другой - бегом высоко поднимая бедра, и наоборот.

3. Бег с ускорением (5 мин.). Вначале бег на месте, затем с продвижением вперед, сохраняя высоко поднятое бедро. Удлинение шага идет за счет усиления толчка и выброса ноги вперед.

Ускорение выполняется на различных отрезках от 20 до 50 м. К концу отрезка ускоренный бег переходит в обычный. Ускорение должно быть постепенным, а не рывком. Выполнить 3-4 ускорения.

4. Отработка стартов (10 мин.).

Обучение нужно начинать с низкого старта. Исходное положение бегуна на старте: пальцы обеих рук и носок одной ноги находятся на стартовой линии, колено задней опорной ноги, которая делает толчок, лежит на полу или на земле. Весь корпус наклонен вперед.

По сигналу инструктора опорная нога делает сильный толчок, и туловище футболиста как бы падает вперед. Руки, согнутые в локтях, делают резкие маховые движения. Выполняя сильные резкие толчки каждой ногой, бегущий набирает скорость. Очень важно научить занимающихся с самого начала правильно брать старты. Если у занимающихся встречаются ошибки, их следует сразу же устранять.

Эти упражнения хорошо подготавливают организм к бегу на 30-40 м на максимальной скорости. Однако в этом занятии скоростного бега давать не следует, а лучше подробно изучить только эти подготовительные упражнения.

В конспекте и оперативном плане тренер обязательно планирует и записывает количество времени, отводимое на каждое упражнение, а также количество стартов и метраж отрезков для ускорения и повторного бега.

После выполнения упражнений на силу и быстроту вся команда выполняет медленный бег 1-1,5 мин. с переходом на ходьбу.

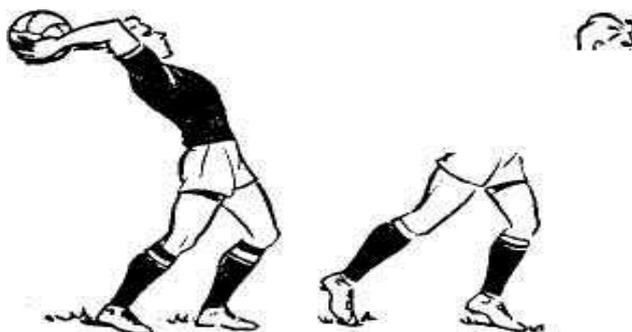
*Основная часть (65 мин.)*

1. Вбрасывание мяча (10 мин.).

Группу разделить на пары. Партнеры становятся на расстоянии 15-20 м друг от друга и бросают мяч один другому. Бросок производится так: предварительно сильно наклониться назад и отвести руки с мячом как можно дальше назад за голову. После этого резко выпрямиться и бросить мяч вперед. Для увеличения силы броска одну ногу предварительно поставить назад, ею сделать толчок от земли. Отрывать ноги от земли при броске нельзя. Можно дополнительно усилить бросок за счет движений кисти и пальцев. Целесообразно в занятие ввести соревнование по вбрасыванию с правилами: где мяч упадет после броска, оттуда партнер и бросает; кто дальше оттеснит партнера, тот и выигрывает. Вратари бросают мяч одной рукой.

## 2. Изучение приема отбор мяча (15 мин.).

До сих пор этому приему в тренировке уделяют мало внимания. В игре же он имеет очень важное значение.



Вбрасывание мяча

Приемы отбора мяча можно разделить на два способа: без падения и с падением. Во всех приемах отбора нужно соблюдать одно условие: все время смотреть на мяч, одновременно не упуская из вида противника.

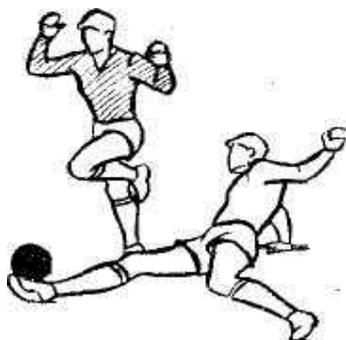
Мяч легче всего отобрать в тот момент, когда противник только намеревается принять его. Если противник все-таки овладел мячом и движется с ним вперед, надо занять позицию на его пути так, чтобы он не мог легко продвинуться к воротам. При непосредственной борьбе за мяч можно применить толчок плечом в плечо противника с той стороны, где в этот момент находится его опорная нога. Если он потеряет равновесие, можно легко завладеть мячом. Хороший прием для отбора мяча - подкат. Этот прием труден в исполнении, и применять его надо четко, быстро и решительно.

Для изучения данного приема каждый игрок самостоятельно упражняется в выпадах вправо, влево, вперед. В дальнейшем игроки разбиваются на пары (защитник и нападающий) и пробуют выполнить отбор мяча без падения, потом с падением.

Нужно требовать, чтобы в отборе мяча упражнялся и нападающий. Этого требует современная игра.

Самое трудное движение в отборе мяча - это падение двумя ногами вперед с выбиванием мяча из-под ног противника. Но к нему мы вернемся в одном из занятий.

## 3. Совершенствование удара головой (10 мин.).

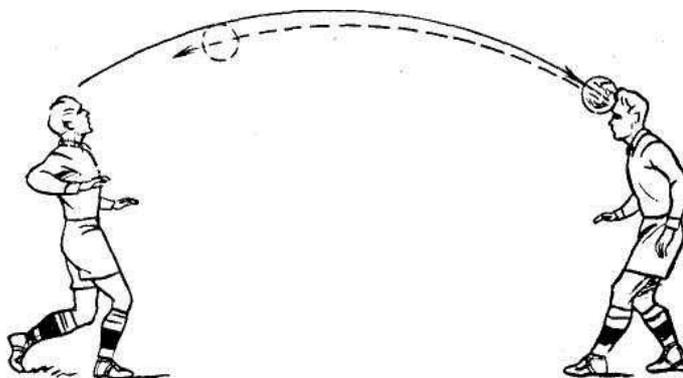


Для тренировки удара головой лучше всего игроков располагать в парах. Один набрасывает мяч, другой выполняет удар головой. Если удары будут выполняться хорошо, упражнение можно усложнить: два игрока ударяют головой по мячу поочередно, стараясь не дать ему упасть. Можно организовать соревнования между парами. Кто дольше продержит мяч в воздухе.

Во время обучения удару головой и отбору мяча вратари тренируются в ведении мяча рукой и выполняют упражнения по акробатике (падения, кувырки, перекаты).

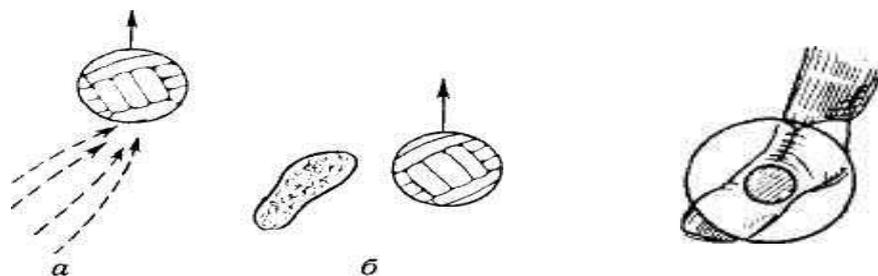
#### 4. Изучение удара внутренней частью подъема (20 мин.).

Целесообразно построить команду на стороне, противоположной той, где повешена сетка с воротами. Удар выполняется так: разбег производится несколько сбоку (3-4 шага); опорная нога ставится в 10-15 см в стороне от мяча; бьющая нога делает сильный замах, сгибаясь в коленном суставе, потом с силой бьет мяч. Точка приложения к мячу показана на рисунке. После удара бьющая нога пронесится вперед почти до полного выпрямления. Вес туловища находится на опорной ноге, на внешней ее части. При ударе правой ногой левая рука идет вперед, а правая назад, а при ударе левой ногой, наоборот, правая рука вперед, левая назад.



Тренировка ударов головой

Вначале удар выполняют по неподвижному мячу правой и левой ногой. При этом необходимо следить за: 1) замахом; 2) распрямлением подъема при ударе и 3) проводкой ноги вперед после удара. Этот удар применяется при передачах, особенно на большие расстояния, при одиннадцатиметровых ударах, при свободном, штрафном, угловом ударах.



Удар внутренней частью подъема: а) возможные направления разбега; б) положение опорной ноги; в) место, которым наносится удар по мячу

Показывая удар, направлять мяч в сетку. В ворота поставить вратаря, который будет ловить мяч и направлять его обратно бьющим. Упражнение выполняют потоком, поочередно. Инструктор внимательно следит и указывает на ошибки.

5. Совершенствование ударов внутренней стороной стопы (10 мин.).

Группу построить по парам друг против друга на расстоянии от 10 до 20 м. Занимающиеся поочередно выполняют удар внутренней стороной стопы. Если удар не получается, его следует выполнять по неподвижному мячу как правой, так и левой ногой. Можно провести какое-либо игровое упражнение с определенным заданием.

*Заключительная часть. (5 мин.).*

Медленный бег 1,5-2 мин. с переходом на ходьбу. Упражнения на расслабление и дыхание.

## Урок 6

Задачи урока: 1. Развитие ловкости. 2. Совершенствование ударов, остановки, отбора и ведения мяча.

Продолжительность - 120 мин. Инвентарь: футбольные мячи, маты, скакалки, стойки.

*Вводная и подготовительная части (25 мин.).*

Построение, объяснение задачи урока, бег средним темпом 2 мин. с переходом на ходьбу.

1. Ноги на ширине плеч. Поднять руки вперед-вверх (на счет «раз-два») и на «три-четыре» опустить их через стороны вниз (8 раз).

2. Кругообразные движения головы вправо-назад-влево-вперед. По 4 раза подряд в каждую сторону. Повторить 2 раза.

3. Ноги широко, руки на затылке. Туловище наклонить вперед. На счет «раз» развести руки, на счет «два» вернуться в исходное положение (12 раз).

4. Ноги очень широко, руки на бедрах. Поочередно переносить центр тяжести то на одну, то на другую ногу. Свободная нога выпрямляется до отказа. По 8 раз на каждую ногу.

5. Лежа на спине, поднять прямые ноги до прямого угла, развести, свести и опустить - 8 раз.

6. Кувырки вперед с помощью рук. Кувырок выполнять с разбега. По 6 кувырков.

7. Кувырки назад с помощью рук (4-5 кувырков).

8. Сделать стойку на голове. Туловище и ноги прямые. Стараться делать спокойно, без сильного толчка.

9. Из стойки ноги вместе, руки на бедрах упасть на пол, сохраняя выпрямленные ноги и туловище. Перед соприкосновением с матом быстро вынести руки вперед (4-5 падений).

10. Выполнить так называемый «мост», т.е. с положения лежа Остановка на спине подняться, опираясь ногами и руками. Прогнуться как мяча грудью



можно больше. Постоять 8-10 сек. Выполнить 2 раза.

11. Прыжки со скакалкой (1 мин.).

12. Бег средним темпом с прыжками, с поворотами на 360°, во время прыжков делать имитацию удара головой по мячу (1 мин.). Постепенно замедляя бег, перейти на ходьбу. После остановки упражнения на расслабление и дыхание.

*Основная часть (90 мин.).*

1. Остановка мяча грудью (10 мин.). Этот прием по выполнению несложен, но требует от игрока смелости, гибкости, ловкости. Обычно останавливают мячи, летящие на уровне груди или опускающиеся сверху. Перед остановкой мяча игрок подает вперед грудь навстречу мячу, опустив свободно руки. Мяч не отскакивает от груди, а медленно падает перед игроком. Обычно игрок не дает мячу коснуться земли, а направляет его ударом ноги (или ведет) в нужном направлении.

Занимающихся надо разбить на пары: один набрасывает мяч, другой останавливает его грудью.

Во время этого упражнения вратари бросают друг другу мяч и ловят его. Расстояние между ними надо постепенно увеличивать.

2. Совершенствование в ведении мяча (20 мин.).

Ведение мяча по залу. Сначала в одну сторону, потом в другую. Ведение мяча по заданию инструктора (правой ногой, только левой, потом той и другой) – 5-6 мин.

Упражнение можно усложнить, поставив на каждой стороне по 2-3 стойки для обводки (6-8 мин.).

В середине зала начертить круг диаметром 5-6 м. Каждый игрок произвольно водит мяч в пределах круга. Теснота, в которой окажется игрок с мячом, заставит его быстрее ориентироваться (5-6 мин.).

3. Отбор мяча (20 мин.).

Всю команду разделить по парам, поставить их друг против друга на расстоянии 5-6 поперек зала.

Задание: а) один бьет мяч немного в сторону от партнера, а тот путем большого и быстрого выпада должен перехватить мяч; б) один пытается обвести, другой старается выбить мяч. Через определенное время партнеры меняются ролями.

4. Совершенствование удара головой без прыжка (10 мин.).

Два игрока набрасывают друг другу мяч так, чтобы партнер производил удар головой, посылая мяч другому игроку обусловленным способом. Построить группу в одну шеренгу. Из угла, от сетки, инструктор набрасывает занимающимся мяч для удара головой. Занимающиеся набегают и выполняют удар в сетку.

5. Изучение удара внешней частью подъема (20 мин.). Удар выполняется в сторону сетки. Игроки поочередно выполняют с прямого разбега удар по неподвижному мячу. Для этого опорная нога ставится в 10-12 см сбоку от мяча, бьющая нога делает сильный, энергичный замах, а затем наносит удар по



Удар внешней частью подъема

мячу. Перед прикосновением бьющей ноги к мячу ступня поворачивается носком внутрь (место соприкосновения ноги с мячом). Туловище слегка наклоняется вперед; движение рук таково: при ударе правой ногой вперед выходит левая рука, а при ударе левой ногой - правая. После удара нога проводится вперед-вверх.

Чтобы не получилось срезки, удар должен быть направлен через центр мяча. Выполнять удар надо осторожно, с тем чтобы не задеть носком пол.

Этот технический прием применяется при ударах по воротам, при коротких и длинных передачах.

Удар внешней частью подъема удобно выполнять по мячу, катящемуся навстречу.

После того как каждый игрок усвоил изучаемый прием, команду можно разбить на пары для тренировки.

6. Совершенствование ударов внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы (10 мин.).

Занимающиеся выполняют удары в сетку. У сетки стоит вратарь, который ловит мячи. Инструктор следит за выполнением упражнения и указывает на ошибки.

Во всех упражнениях, где можно использовать вратарей, нужно их ставить. В упражнениях, где вратари не участвуют, им следует давать индивидуальные задания, например, бросать мяч друг другу и ловить; самостоятельно бросать в стенку и ловить, разучивать падения на матах и другие упражнения.

*Заключительная часть (5 мин.).*

Спокойный бег 2 мин. Упражнения на расслабление.

## Урок 7

Задача урока - развитие выносливости.

Продолжительность - 130 мин.

Инвентарь: снаряжение лыжника, секундомер.

Занятие с большой нагрузкой. Пройти 2-3 км на время. На дистанции установить несколько (2-3) отрезков по 150-200 м для прохождения их с максимальной скоростью.

Перед занятиями необходимо разогреться, а по окончании занятий выполнить упражнения на расслабление.

## Урок 8

Задачи урока: 1. Развитие силы и быстроты. 2. Изучение удара носком. 3. Совершенствование ударов, отбора и ведения мяча.

Продолжительность - 120 мин.

Инвентарь: штанга, секундомер, стойки, футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (50 мин.).*

Построение, объяснение задач урока, бег средним темпом 2 мин. с переходом на ходьбу. Построить группу для выполнения общеразвивающих

упражнений.

1. Ноги вместе. При поднимании рук вперед-вверх - глубокий вдох и подняться на носки. При опускании рук через стороны - выдох, опуститься на ступни - 8 раз.

2. Вращение плеч вперед-вверх-назад-вниз и в обратную сторону (8-10 раз).

3. Вращение таза влево-вперед-вправо-назад. По 8 раз в каждую сторону.

4. Ноги широко, руки в стороны. Наклоны туловища вперед с поочередным доставанием руками голеностопных суставов. Ноги все время прямые. По 8 раз в каждую сторону.

5. Ноги вместе. На счет «раз» поднять руки вверх, на счет «два» присесть и руки перед собой, на «три» подняться — руки перед собой, на «четыре» опустить руки, 8 приседаний.

6. Стоя на коленях, руки в стороны. На счет «раз» наклонить туловище вправо и повернуться назад, на счет «два» то же самое сделать влево (по 8 раз в каждую сторону).

7. Ноги широко, руки вверху, пальцы сцеплены. Кругообразное движение туловищем влево-назад-вправо-вперед и обратно - вправо-назад-влево-вперед. Упражнение выполнять медленно - 4 раза.

8. Легкий медленный бег с переходом на ходьбу - 1 мин.

Вся команда делится на две группы. Одна группа выполняет упражнения на развитие силы, другая - быстроты.

Упражнения со штангой весом 35 кг (20 мин.).

Повторить упражнения из урока 5. Упражнения на развитие быстроты (20 мин.).

1. Подготовительные упражнения.

2. Пять низких стартов.

3. Бег с ускорением - 4 раза по 20 м с отдыхом в 30-40 сек. после каждого ускорения.

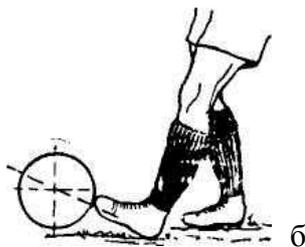
4. Бег без мяча - 3 раза по 30 м с отдыхом между пробеганием отрезков в 2-3 мин. Скорость бега - максимальная.

После упражнений вся группа выполняет медленный бег. Упражнения на расслабление и дыхание.

*Основная часть (65 мин.).*

1. Изучение удара носком (15 мин.).

Группа строится в шеренгу, инструктор объясняет, что для удара носком нужно держать голеностопный сустав закрепленным. Игрок ногой производит замах и, с силой проводя ногу вперед, наносит удар носком по мячу, немного ниже центра. Разбег для удара – 4-5 шагов. Движение рук, как при большинстве ударов: при ударе правой ногой вперед выводится левая рука, при ударе левой ногой - правая рука. Удар носком применяется, при ударе от ворот, при штрафных, свободных и угловых ударах. Иногда применяется и при ударах по воротам. Для вратарей это очень неприятный удар, и поэтому он эффективен, хотя выполнить его трудно, особенно по катящемуся мячу. При ударе по воротам нужно наносить удар в самый центр мяча.



Удар носком. Место, куда наносится удар по мячу: а) вид спереди; б) вид сбоку

Обучать удару носком следует по неподвижному мячу, а потом по медленно катящемуся.

2. Совершенствование приема ведения мяча (15 мин.).

Команду разделить на две группы. Одна группа выполняет ведение мяча, другая - разминается. Упражнение можно усложнить, поставив стойки, но сохранив при этом быстроту продвижения.

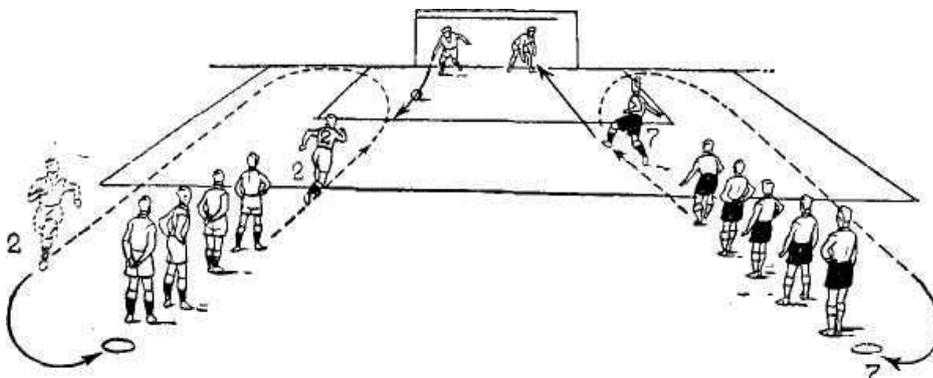
Организовать эстафету с ведением мяча. Впередистоящий каждой группы ведет мяч в другой конец зала и, обведя там стойку, возвращается к старту, после него ведет мяч следующий и т.д. Кто скорее закончит эстафету, тот выиграл.

3. Совершенствование приема отбора мяча (10 мин.). Разбившись по парам, один игрок старается обвести другого. При выполнении упражнения следить, чтобы владеющий мячом не убежал от своего партнера, а, наоборот, всегда шел бы с мячом навстречу ему, пытаясь обвести различными приемами.

4. Совершенствование ударов головой (10 мин.).

Передача мяча головой друг другу. Следующее упражнение - удар по цели.

Двое стоят у сетки и набрасывают мяч для удара головой стоящим в группах. Во время набрасывания дается задание, куда направить удар - вправо или влево, ниже или выше.



Нападающие набегают на мяч и выполняют удар по заданию инструктора

5. Совершенствование разученных ударов (15 мин.).

Удар внутренней и внешней частями подъема и внутренней стороной стопы. На каждый способ удара по 5 мин. Упражнение выполнять поточно (друг за другом). Два вратаря стоят у сетки и накатывают мячи.

Можно перестроить группы: одну расположить сбоку зала (накатывающая), а другую на середине зала у дальней стены от сетки. Вратари стоят у сетки и принимают мячи.

*Заключительная часть (5 мин.)*

Медленный, ровный бег — 2 мин. с переходом на ходьбу. Упражнения на расслабление и дыхание.

## Урок 9

Задачи урока: 1. Развитие ловкости. 2. Обучение удару пяткой. 3. Совершенствование ударов, остановки, вбрасывание. 4. Изучение передач.

Продолжительность - 120 мин.

Инвентарь: маты, набивные и футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (25 мин.).*

Построение, объяснение задач урока, строевые упражнения, бег средним темпом с поворотами на 360°, спиной, прыжками - 2 мин. с переходом на ходьбу. Построить группу по кругу.

1. Круговые движения согнутыми в локтях руками. Движение идет за счет плечевого сустава (8 кругов вниз назад и 8 в обратную сторону).

2. Одна рука вверх, другая вниз. На каждый счет смена рук - 12 раз.

3. На большом выпаде вперед круговые движения прямыми руками вниз-вперед-вверх - 8 раз и столько же в обратную сторону.

4. На счет «раз» наклониться вперед и просунуть руки между ногами. На счет «два», «три» не разгибаясь наклониться еще больше. На счет «четыре» выпрямиться - 8 раз.

5. Лежа в упоре, отталкиваясь одновременно руками и ногами (прыжками), описать круг в одну сторону, потом в другую.

6. Мах ногой вперед-вверх (по 8 раз каждой).

7. Приседания не отрывая пяток. Руки произвольно - 10 раз.

8. Прыжки на обеих ногах 64 раза. Упражнения на дыхание.

Упражнения с набивными мячами (5 кг) в парах.

1. Бросить мяч из-за головы двумя руками.

2. Бросить мяч через себя, стоя спиной к партнеру.

3. Стоя спиной к партнеру, бросить мяч между ногами.

4. Построить группу в затылок. Передавать мяч так: первый передает назад между ногами, второй принимает и передает через себя верхом, третий принимает сверху и передает низом, как показано на рисунке.

5. Стоя в парах спиной друг к другу на расстоянии 1 м, передавать мяч через сторону (по кругу), как показано на рисунке.

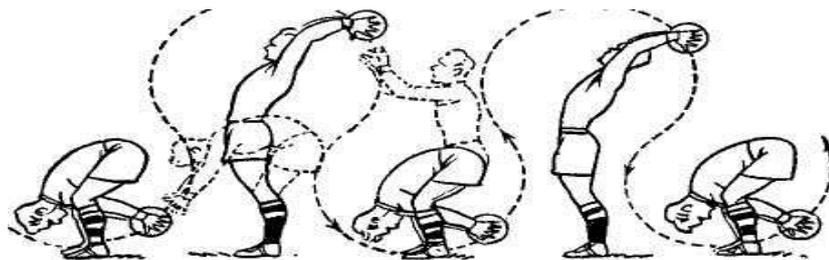
6. Стоя в том же исходном положении, передавать мяч назад скрестно.

При выполнении этих упражнений можно организовать соревнование на быстроту передачи. *Основная часть (90 мин.).*

1. Удар пяткой (15 мин.).

Этот технический прием применяется для скрытых, неожиданных передач мяча на короткое расстояние.

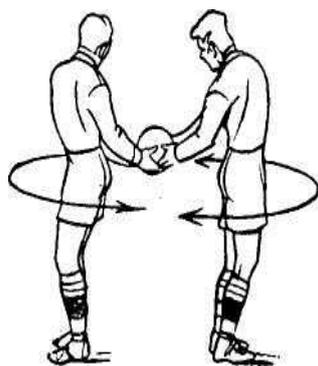
Опорная нога ставится немного сбоку от мяча, а бьющая быстро переносится вперед через мяч и наносит удар пяткой. Мяч при этом получает направление, противоположное направлению движения игрока.



Передача набивного мяча

Для изучения удара пяткой игроки разбиваются на пары; удар по катящемуся мячу выполняют поочередно.

## 2. Вбрасывание мяча, остановка (10 мин.).



Стоя спиной,  
мяч передавать через  
сторону партнеру

Разбить команду по парам. Один вбрасывает мяч, другой останавливает ногой или грудью, затем берет мяч руками и, в свою очередь, вбрасывает его партнеру.

3. Вбрасывание мяча, удар головой и остановка (20 мин.). Первый вбрасывает, второй принимает на голову, выполняя удар по мячу лбом в направлении первого, а тот останавливает мяч под подошву или на грудь. После этого второй бросает и, получив мяч от головы первого, останавливает.

4. Удар внутренней стороной стопы и остановка мяча под подошву (15 мин.). Команда также разбита по парам.

Во всех упражнениях с мячом вратари участвуют вместе с полевыми игроками, но не останавливают мяча, а ловят. Вместо вбрасывания двумя руками бросают одной «от плеча».

В парах удары внешней и внутренней частями подъема (5 мин.). Дистанция между партнерами 15-18 м.

5. Совершенствование ударов, изученных во всех предыдущих занятиях. Команду разбить на две группы. Одна группа накатывает, другая бьет вратарям. Удары выполняются потоком. Через определенное время группы меняются местами.

6. Передачи в парах с движением вдоль зала (15 мин.). Два игрока передают друг другу мяч безостановочно, ударя мяч ногой обусловленным способом.

7. Игра в квадрате: 4x2, 3x1, 3x2, 4x3 с одним нейтральным (15 мин.). Задания в этом упражнении могут быть самые различные: в одно касание, в два, в три; только низом, только верхом, с перемещением, без перемещения и т.д. Игра в квадрате отрабатывает точность передач, их своевременность, развивает выносливость у находящихся в середине квадрата. Данное упражнение

проводится первый раз, и поэтому инструктор обязан дать дополнительные пояснения во время игры.

Вратари в этом упражнении также участвуют.

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 10

Задача урока - развитие выносливости.

Продолжительность - 130 мин.

Инвентарь: снаряжение лыжника, секундомер.

Занятие с большой нагрузкой. Дистанция 4-5 км на время. После прохождения дистанции - упражнения на расслабление и дыхание.

## Урок 11

Задачи урока: 1. Развитие силы и быстроты. 2. Совершенствование ударов, отбора и ведения мяча.

Продолжительность - 120 мин.

Инвентарь: штанга, стойки для обводки, подвесные мячи.

*Вводная и подготовительная части (50 мин.).*

Построение, объяснение задач урока, строевые упражнения, ходьба с ускорением и переходом на бег (всего 2 мин.), ходьба.

1. Ноги вместе, руки прямые перед собой. На счет «раз» развести руки в стороны, поднимаясь на носки, на счет «два» вернуться в исходное положение - 8 раз.

2. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. На счет «раз» поворот влево, на счет «два» вправо. По 8 раз в каждую сторону.

3. Ноги на ширине плеч. Наклоны в стороны с заносом рук - одна за спину, другая над головой. На счет «раз» влево, на счет «два» вправо. По 8 раз в каждую сторону.

4. Согнуть одну ногу и руками подтягивать колено к груди. Далее сменить ногу. По 8 раз.

5. Взявшись рукой за голень согнутой ноги, отвести ногу больше за счет отведения бедра. По 8 раз каждой ногой.

6. Присесть и отвести руки вниз-назад, готовясь к прыжку, после этого высокий прыжок прогнувшись и подняв руки вверх - 6 прыжков.

7. На счет «раз» присесть, на счет «два» выбросить ноги назад, на «три» вернуться в присед и на «четыре» встать - 6 раз.

Упражнения со штангой весом 35 кг (20 мин).

1. Поднять штангу до уровня груди и опустить. 2 подхода по 8 раз.

2. Взять штангу и положить ее на плечи за голову. Приседания - 2 подхода по 6 раз.

Упражнения на быстроту (20 мин.).

1. Подготовительные упражнения.

2. Бег с ускорением - 4 раза по 20 м. Между ускорениями небольшой

отдых.

3. Бег с низкого старта – 4-5 раз.

4. Повторный бег 3х30 м. После бега упражнения на расслабление и дыхание (2 мин).

*Основная часть (65 мин.)*

1. Ведение мяча (10 мин.).

Ведение мяча по залу с обводкой двух стоек на каждой стороне.

Команду разбить на две группы. Организовать соревнование между группами по обводке стоек. Стойки поставить вдоль зала - 6 стоек на одной стороне и 6 на другой.

Соревнование можно проводить на время и без учета времени. Инструктор во время упражнения может давать различные задания, например, обводить только правой ногой или только левой, вести змейкой, обводить полным кругом на 360° и т.п.

2. Отбор мяча (15 мин.):

а) подготовительные упражнения: выпад в сторону; двойной выпад, например после выпада правой ногой в сторону подвести левую к правой и еще раз сделать выпад правой. Это упражнение надо выполнять очень быстро;

б) упражнение в парах. Один обводит, другой отбирает. Потом меняются ролями. Вратари участвуют вместе со всеми.

3. Удар головой (10 мин.).

Отработать технику выполнения удара лбом. Подвешенный мяч игроки ударяют головой. Упражнение проводят поточно (один игрок за другим). Освоив это упражнение, можно перейти к другому: бросить мяч в стену и после отскока от стены принять его лбом, направив опять в стену.

Упражнение в парах. Два игрока ударяют головой по мячу поочередно, стараясь не дать ему упасть.

4. Совершенствование удара пяткой (10 мин.).

Отрабатывают технику выполнения этого приема вначале самостоятельно, в парах. Затем команда делится на две группы по 6-7 человек в каждой. Игроки стоят в затылок друг другу. Впередистоящий игрок ведет мяч 10-12 м и выполняет удар пяткой, направляя мяч стоящему ему в затылок, а сам бежит в конец колонны. Второй делает то же самое. Упражнение можно усложнить, например первый ведет мяч 10-12 м, пяткой отдает мяч набегающему сзади игроку, а тот выполняет удар по воротам обусловленным способом.

5. Совершенствование удара носком (10 мин.). Удары выполняются по неподвижному мячу. У сетки стоят вратари, которые ловят мячи.

6. Совершенствование ударов внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема (10 мин.).

Удары сначала выполняют по неподвижному мячу. Затем команду разделить на две группы. Каждый игрок из группы ведет мяч (5-6 м) и бьет по воротам любым из двух указанных способов. Выполнять удары как правой, так и левой ногой.

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 12

Задачи урока: 1. Развитие ловкости. 2. Совершенствование во вбрасывании и остановке мяча. 3. Изучение тактики игры.

Продолжительность - 120 мин.

Инвентарь: маты и футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (25 мин.).*

Построение, объяснение задач урока, быстрая ходьба с переходом на бег - 2 мин. Построение в круг для общеразвивающих упражнений.

1. Поднимаясь на носках, поднять руки вверх через стороны и так же опустить - 8 раз.

2. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево - 4 раза. После этого кругообразное движение головой - по 4 раза в каждую сторону.

3. Ноги широко. Наклоны влево и вправо поочередно с доставанием руками подъема соответствующей ноги. По 8 раз в каждую сторону.

4. Махи каждой ногой вперед, назад. По 8 раз каждой ногой.

5. Ноги на ширине плеч. Руки перед грудью, согнутые в локтях. На счет «раз» поворот влево с разведением рук, на «два» - исходное положение, на «три» - поворот вправо, на «четыре» - исходное положение.

6. Прыжки на месте, высоко поднимая колени до касания груди, - 8 прыжков. Прыжки со сгибанием коленей до касания пятками ягодиц. 8 прыжков.

Упражнения на развитие ловкости (15 мин.):

а) лежа, выполнять перекатывание влево и вправо, помогая руками;

б) стойка на голове с опорой на руках;

в) стойка на руках с помощью партнера;

г) кувырок вперед без помощи рук. Можно сделать подряд сразу несколько кувырков;

д) кувырок назад с помощью рук;

е) кувырок через партнера, который стоит на коленях.

После выполнения упражнения бег средним темпом (1 мин.) с переходом на ходьбу. Упражнение на дыхание.

*Основная часть (90 мин.).*

1. Остановка мяча на бедро (10 мин.).

Команда делится по парам. Один накидывает мяч, другой останавливает его на бедро. Остановка выполняется так: под опускающийся мяч подставляется высоко поднятое бедро, которое должно быть расслаблено. Упавший на бедро мяч потеряет скорость и спокойно опустится на землю. Накидывать мяч можно по различным кривым. Расстояние между парами постепенно увеличивать.

2. Вбрасывание мяча и удар головой (15 мин.). Упражнение в парах. Один вбрасывает, другой бьет головой. Упражнение можно усложнить. Например, первый вбрасывает мяч, второй бьет его головой в направлении первого, а тот останавливает мяч способом в зависимости от полета мяча.

3. Совершенствование ударов внешней и внутренней частями подъема и

внутренней стороной стопы (30 мин.).

Все три удара можно объединить в одном игровом упражнении.

Упражнения на развитие быстроты (15 мин.): а) подготовительные упражнения; б) отработка стартов - 5 раз; в) повторный бег 3X30 м с максимальной скоростью.

*Основная часть (75 мин.).*

1. Обучение удару серединой подъема (20 мин.).



Удар серединой  
подъема.

Положение опор

Для обучения приему игроков поставить у противоположной стены против сетки и, выполняя удары, направлять мяч в сетку, где нужно поставить вратарей. Это самый трудный по выполнению удар.

Для выполнения удара серединой подъема по неподвижному мячу игрок производит разбег 4-5 шагов. Опорная нога ставится немного в стороне от мяча. Бьющая нога делает большой замах, бедро отводится назад, нога сгибается в коленном суставе, нога и замах. Угол между бедром и голенью до преобладающей ноги дела острый. Голеностопный сустав при замахе расслаблен. В момент удара подъем ноги вытянут и напряжен.

Во время удара колено бьющей ноги находится над мячом. После удара нога проносится вперед, как указано на рисунке. Туловище наклонено вперед, рука, противоположная бьющей ноге, выносится вперед, а одноименная выносится назад.

Вначале удары выполняются с дистанции 6-8 м по неподвижному мячу.

Если у игроков удар подъемом не получается из-за плохого распрямления подъема, то сначала дается подготовительное упражнение: игрок держит мяч под подошвой, а партнер с силой бьет по мячу, распрямляя подъем.

Этот удар применяется в передачах и в ударах по воротам.

2. Удар пяткой (5 мин.).

3. Удар носком (5 мин.).

4. Остановка мяча грудью и бедром (15 мин.).

Игрок набрасывает мяч партнеру по различным кривым: высоко, низко, по прямой линии. В зависимости от полета мяча игрок применяет тот или другой прием остановки.

5. Ведение мяча (15 мин.). Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой, не отпуская далеко от себя мяч, с последующим ударом по воротам.

6. Отбор мяча (15 мин.). Упражнение в парах. Игрок ведет мяч, партнер отбирает мяч различными способами. Через некоторое время партнеры меняются ролями.

Вратари в упражнениях 5 и 6 не участвуют. Они получают индивидуальные задания - броски и ловля мяч. Удар переча, удары с рук в сетку.

*Заключительная часть (5 мин.).*

Бег. Упражнения на расслабление.



Длиной подъема.  
Положение после удара

### Урок 13

Задача урока – развитие выносливости.

Продолжительность – 130 мин.

Инвентарь: снаряжение лыжника.

Занятие с большой нагрузкой. Пройти 6-8 км. Во время прохождения дистанции изменять темп бега.

### Урок 14

Задачи урока: 1. Развитие силы и быстроты. 2. Совершенствование ударов, остановки, отбора и ведения мяча.

*Вводная и подготовительная части (40 мин.).*

Построение, объяснение задач урока, бег по залу – по диагонали, змейкой, а также бег вперед, с поворотами на 360° (2 мин.) с переходом на ходьбу. Построить группу в две шеренги для выполнения общеразвивающих упражнений.

1. Ноги на ширине плеч. Руки вытянуты вперед. На счет «раз» мах руками вниз-назад, на «два» вернуться в исходное положение, на счет «три» развести руки в стороны, на «четыре» вернуться в исходное положение – 8 раз.

2. Исходное положение то же. На счет «раз» повернуться влево (ноги не двигать) и развести руки. На «два» вернуться в исходное положение. То же самое сделать вправо. По 8 раз в каждую сторону.

3. Кругообразные движения тазом. 5-6 раз в каждую сторону.

4. В парах, стоя лицом друг к другу и держась руками, присесть на одной ноге, потом на другой. По 4 раза.

5. Стоя лицом друг к другу, положить руки друг другу на плечи. Пружинящие наклоны, не отпуская рук. 4-6 раз.

6. Стоя в одном метре лицом друг к другу и взявшись за руки партнера, оба вращаются вокруг своей вертикальной оси. Руки прямые. 6-8 оборотов.

7. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Движения руками, как при беге. 2 раза по 30 сек.

8. Бег на месте с ускорениями – 30 сек. После бега упражнения на расслабление и дыхание.

Упражнения на развитие силы (30 мин.):

а) подтягивание (10 мин.). Это упражнение можно выполнять на перекладине, на высоких брусьях и на любой горизонтальной палке или металлической трубе, выдерживающей вес спортсмена.

б) упражнение для мышц ног (5 мин.). Приседание с партнером на плечах. Приседание можно выполнять держась за что-либо. Выполнить 2 подхода по 5-6 приседаний.

Упражнения на развитие быстроты (15 мин.):

а) подготовительные упражнения; б) отработка стартов – 5 раз; в) повторный бег 3х30 м с максимальной скоростью.

*Основная часть (75 мин.).*

1. Обучение удару серединой подъема (20 мин.). Для обучения приему игроков поставить у противоположной стены против сетки и, выполняя удары, направлять мяч в сетку, где нужно поставить вратарей. Это самый трудный по выполнению удар.

Для выполнения удара серединой подъема по неподвижному мячу игрок производит разбег 4-5 шагов. Опорная нога ставится немного в стороне от мяча. Бьющая нога делает большой замах, бедро отводится назад, нога сгибается в коленном суставе. Угол между бедром и голенью до предела острый.

Голеностопный сустав при замахе расслаблен. В момент удара подъем ноги вытянут и напряжен.

Во время удара колено бьющей ноги находится над мячом. После удара нога проносится вперед, как указано на рисунке. Туловище наклонено вперед, рука противоположная бьющей ноге выносится вперед, а одноименная выносится назад.

Вначале удары выполняются с дистанции 6-8 м по неподвижному мячу.

Если у игроков удар подъемом не получается из-за плохого распрямления подъема, то сначала дается подготовительное упражнение: игрок держит мяч под подошвой, а партнер с силой бьет по мячу, распрямляя подъем.

Этот удар применяется в передачах и в ударах по воротам.

2. Удар пяткой (5 мин.).

3. Удар носком (5 мин.).

4. Остановка мяча грудью и бедром (15 мин.).

Игрок набрасывает мяч партнеру по различным кривым: высоко, низко, по прямой линии. В зависимости от полета мяча игрок применяет тот или другой прием остановки.

5. Ведение мяча (15 мин.).

Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой, не отпуская далеко от себя мяч, с последующим ударом по воротам.

6. Отбор мяча (15 мин.).

Упражнение в парах. Игрок ведет мяч, партнер отбирает мяч различными способами. Через некоторое время партнеры меняются ролями.

Вратари в упражнениях 5 и 6 не участвуют. Они получают индивидуальные задания – броски и ловля мяча, удары с рук в сетку.

*Заключительная часть (5 мин.).*

Бег. Упражнения на расслабление.

## Урок 15

Задачи урока: 1. Развитие ловкости. 2. Совершенствование ударов ногой головой, ведение мяча.

Продолжительность - 120 мин.

Инвентарь: футбольные мячи, маты, стойки, подвесной мяч.

*Вводная и подготовительная части (25 мин.).*

Построение, объяснение задач урока, строевые упражнения, бег средним темпом (2 мин.) с переходом на ходьбу. Построение по кругу.

1. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью. На счет «раз», «два» разводить локти, на «три» развести руки в стороны, на «четыре» вернуться в исходное положение. 6-8 раз.

2. Ноги вместе. Попеременное поднимание рук вверх. 10-12 раз.

3. Ноги широко, руки в стороны. Поворот влево и наклон с доставанием ладонями голеностопного сустава пружинящим движением. По 4 раза в каждую сторону.

4. Ноги широко, руки в стороны. На «раз» наклон назад, прогнуться, на «два» наклон вперед. При наклоне назад - вдох, при наклоне вперед - выдох. 8 раз.

5. Большой выпад вперед, руки произвольно. Покачивание.

6. Лежа на спине, поднять ноги вверх. Попеременное сгибание и разгибание ног - «велосипед» (20 сек.).

7. Стойка на голове.

8. Стойка на руках.

9. Кувырки вперед и назад с места и с хода.

10. Прыжки со скакалкой (1 мин.). После этого упражнения бег и упражнения на расслабление.

*Основная часть (90 мин.).*

1. Ведение мяча (15 мин.):

а) произвольное ведение мяча по залу. Команда делится на две группы. Одна группа выполняет ведение, другая разминается без мяча.

Вратари ведут мяч рукой;

б) инструктор произвольно ставит стойки (6-8). Занимающиеся поочередно обводят их. Расположение стоек менять;

в) упражнение усложнить: после обводки стоек-удар в ворота.

2. Удар головой по мячу в прыжке (15 мин.).

Мяч подвешивается к палке за веревку. Палку держит инструктор или свободный игрок. Каждый занимающийся в порядке своей очереди подбегает к мячу, делает толчок одновременно обеими ногами. Подпрыгнув, футболист делает предварительно наклон назад головы и туловища, а потом, энергично выпрямляясь, производит резкий кивок головой вперед, нанося лбом удар по мячу. При выполнении удара игрок должен все время смотреть на мяч.

Усвоив удар головой, надо ввести его в упражнение, приближенное к игровой обстановке.

Группа строится по кругу. Игрок, находящийся в середине круга,

набрасывает мяч партнерам; они ударом головой в прыжке посылают мяч обратно в центр круга.

Обычная ошибка — мяч соприкасается с головой игрока при начале взлета или, наоборот, когда прыгнувший уже опускается на землю; прыгнувший игрок должен произвести удар в наивысшей точке взлета.

После того как все игроки правильно усвоили удар головой, инструктор перестраивает занимающихся в пары.

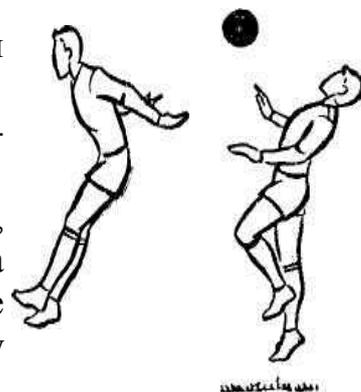
Партнеры поочередно набрасывают друг другу мяч на голову. Нужно стараться мяч бросать повыше, чтобы партнер успел подпрыгнуть и ударить мяч. Футболисты контролируют друг друга, добиваясь точного выполнения удара.

Это упражнение можно организовать около сетки. Инструктор или занимающийся, стоя у сетки, набрасывает мяч, а выполняющий бьет головой мяч в сетку. Упражнение выполняется потоком - один за другим. Вратари выполняют удары по мячу кулаком в сетку, предварительно подбросив его вверх.

3. Совершенствование ударов серединой, внешней и внутренней частями подъема (30 мин.):

а) удары друг другу, стоя в парах на расстоянии 15-20 м;

б) удары в ворота. Удары выполняются правой, левой ногой. Для удобства команда делится на маленькие группы. Можно организовать соревнование на точность попадания, это вызовет интерес у занимающихся.



Удар головой в прыжке

4. Передачи (10 мин.):

а) в парах мяч передается друг другу (на месте и в движении);

б) двигаясь по кругу (4-5 чел.), мяч передается раз личными ударами - подъемом, пяткой.

5. Игра в двое ворот (20 мин.).

Вся команда делится на 4 группы - команды. Играют 1-я и 2-я команды, через 5 мин. смена команд. Играют 3-я и 4-я команды.

Задания: играть низом, без сильных ударов. Разрешается обводить не более двух игроков противника, после чего должна быть передача. В каждой команде не должно быть более четырех игроков. Вратари играют вместе со всеми.

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 16

Задача урока - развитие выносливости.

Продолжительность - 130 мин.

Инвентарь: снаряжение лыжника.

Очередное занятие на лыжах. Дистанция 8-10 км. Инструктор определяет отрезки, которые занимающиеся должны пройти с максимальной скоростью. После прохождения дистанции упражнения на дыхание.

## Урок 17

Задачи урока: 1. Развитие силы и быстроты. 2. Совершенствование ударов, остановки, отбора мяча.

Продолжительность - 120 мин.

В этом занятии инструктор самостоятельно составляет конспект занятий.

## Урок 18

Задачи урока: 1. Развитие ловкости. 2. Совершенствование ударов ногой и головой, ведение мяча. 3. Разучивание комбинаций.

Продолжительность - 120 мин.

Инвентарь: маты, футбольные мячи, стойки.

*Вводная и подготовительная части (25 мин.).*

Построение и объяснение задач урока. Спортивная ходьба с переходом на бег средним темпом. Упражнения на дыхание.

1. Поднимаясь на носки, руки вверх-вдох. Опускаясь, руки через стороны вниз-выдох (8 раз).

2. Ноги на ширине плеч, руки на бедрах. Кругообразное движение головой. 8 раз в каждую сторону.

3. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Повороты вправо с заносом рук как можно дальше. По 8 раз в каждую сторону.

4. Ноги широко. Руки вверху. Пружинящие наклоны вперед с доставанием ладонями пола (6 раз).

5. Ноги на ширине плеч. Имитация прямых ударов в боксе (10 ударов).

6. Ноги широко. Кругообразные движения туловищем (по 4 раза в каждую сторону).

Упражнения на развитие ловкости:

1. Игра «петушиный бой» (3 мин.). Команда делится по парам. Все прыгают на одной ноге и стараются, чтобы партнер ступил на другую ногу. В этом случае считается выигрыш - очко.

2. Игра в «чехарду» (5 мин.).

3. Жонглирование мячом.

4. Прыжки со скакалкой. Упражнения на дыхание и расслабление.

*Основная часть (90 мин.).*

1. Ведение мяча (15 мин.):

а) произвольно вести мяч без препятствий;

б) вести мяч, обводя стойки, и завершить ударом в сетку.

2. Удар головой по мячу в прыжке (15 мин.). Сначала упражнение выполняют в парах, накидывая мяч друг другу. Затем упражнение можно усложнить: один накидывает мяч, другой, прыгая с места, выполняет удар головой.

3. Удары серединой подъема, внешней и внутренней частями подъема (30 мин.).

Произвольные удары. Удары выполняются в сетку по мячу, катящемуся с

разных сторон.

Обратить внимание на технику выполнения ударов.

Следующее упражнение - удар в цель. На сетке обозначаются 3 круга или квадрата в 1 кв. метр. Упражнение проводится в форме соревнования. Удар производится по неподвижному мячу. Каждому занимающемуся дается три удара. За каждое попадание - очко. Команда делится на две группы.

Вратари участвуют во всех трех упражнениях. Только при ударе головой вратари бьют вместо головы кулаком.

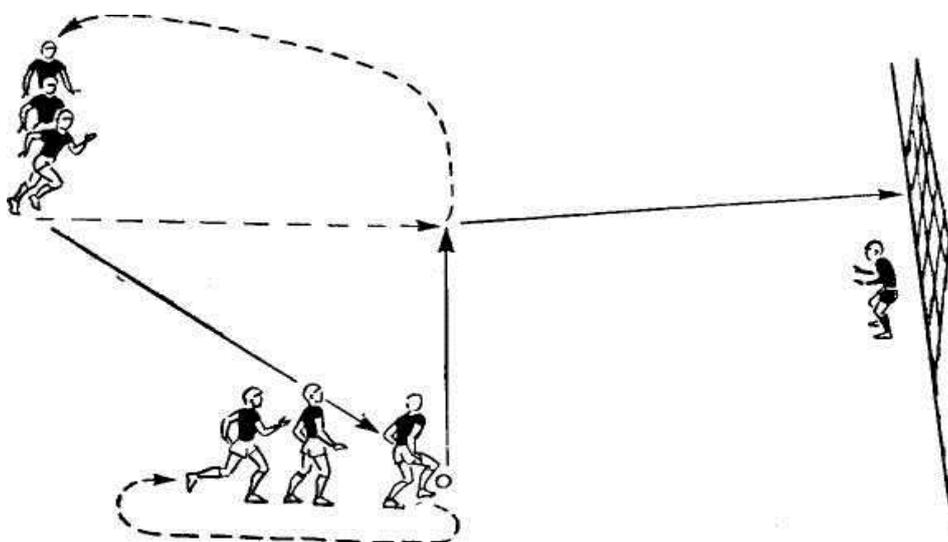
5. Разучивание комбинации (15 мин.).

Игрок посылает мяч по диагонали партнеру, стоящему в центре у боковой стены, тот принимает и посылает мяч поперек зала для завершающего удара. Игрок, передавший вначале мяч, набегает на катящийся мяч и бьет его в сетку, где стоит вратарь.

## Урок 20

Задачи урока: 1. Развитие силы и быстроты. 2. Остановка мяча поднятой ногой. 3. Совершенствование ударов, вбрасывания и ведения мяча.

Продолжительность - 120 мин.



Игровое упражнение

Инвентарь: футбольные и набивные мячи, стойки.

*Вводная и подготовительная части (40 мин.).*

Построение, объяснение задач урока, бег средним темпом с переходом на ходьбу, упражнения на расслабление (2 мин.).

В подготовительную часть включены: 1. Общеразвивающие упражнения (6-8). Инструктор на материале прошлых занятий сам подбирает упражнения (8-9 мин.).

2. Упражнения на развитие силы (см. урок 14) - 15 мин.

3. Упражнения на развитие быстроты (15 мин.). Подготовительные

упражнения с набивными мячами: а) мячи расставляются на небольшом расстоянии друг от друга, как показано на рисунке, чтобы можно было провести бег, высоко поднимая бедра с медленным продвижением.



Бег через набивные мячи мелкими и ровными шагами

5. Игра в квадрате 4x2 (15 мин).

Образовать два квадрата. Обратить внимание на своевременность и точность передачи. Передачи выполнять только низом. Нужно следить за постоянным перемещением всех игроков группы, владеющей мячом.

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 19

Задача урока - развитие выносливости.

Продолжительность - 130 мин.

Инвентарь: снаряжение лыжника.

Занятие с большой нагрузкой. Дистанция 8-10 км.

а) установить на дистанции несколько больших отрезков, которые занимающиеся проходят с максимальной скоростью;

б) расставить мячи широко, чтобы провести бег длинными прыжками. Этот бег часто называют «олень»;

в) расставить мячи с постепенным увеличением интервала, чтобы, начав бег мелкими шагами, постепенно увеличивать их, не снижая скорости работы ног;

г) старты (4-5 раз); д) повторный бег 3x30 м.

*Основная часть (75 мин.).*

1. Остановка мяча поднятой ногой (15 мин.).



Бег через набивные мячи широкими шагами



Бег через набивные мячи постепенно удлиняющимися шагами

Такая остановка мяча довольно часто применяется в игре, когда мяч летит немного в стороне от игрока.

Чтобы остановить мяч, летящий в стороне от игрока на высоте 75-100 см, достаточно поднять ногу, расслабив ее, и подставить на пути летящего мяча внутреннюю сторону стопы. Мяч, ударившись о ногу, упадет на землю, потеряв силу полета. Мяч останавливают правой или левой ногой.

Объяснив и показав остановку мяча, инструктор разбивает команду на пары. Одни набрасывают мяч руками, другие останавливают мяч поднятой ногой. Мяч вбрасывают двумя руками как можно сильнее. Вратари бросают мяча поднятой ногой

### 2. Вбрасывание мяча (15 мин.).

Внимательно наблюдать за правильностью вбрасывания (ноги не отрываются от пола, мяч вбрасывается из-за головы).

Вратари продолжают выполнять броски и ловлю мяча.

### 3. Совершенствование ударов (30 мин.):

а) удар внутренней стороной стопы. Вначале выполнять по катящемуся навстречу или сбоку мячу поочередно, т.е. один за другим. Вратари накатывают мячи от сетки. Если удары наладились, то попробуйте набрасывать мяч верхом, чтобы удар выполнялся по летящему навстречу мячу. Это упражнение можно выполнять в парах с постепенным увеличением расстояния между игроками;



Остановка мяча поднятой ногой

б) удар серединой подъема. Удар производится по мячу, катящемуся или летящему только навстречу. Набрасывать мяч сбоку пока не следует, так как это сложный технический прием. Упражнение выполняют потоком или в парах;

в) удары пяткой и носком.

4. Ведение мяча (15 мин.):

а) произвольное ведение мяча по залу. Одни выполняют упражнения, другие разминаются; б) ведение мяча с обводкой стоек, расставленных в различных вариантах; в) вместо стоек неактивное участие партнеров; г) к концу упражнения усилить темп ведения мяча.

В ударах и ведении мяча вратари тренируются со всеми.

*Заключительная часть (5 мин.).*

В данном уроке инструктор может объединять любые элементы техники, например вбрасывание и остановку, удары и остановку, вбрасывание с ударами, вбрасывание и остановку с последующим ударом или вбрасывание, остановку, ведение и завершающий удар. Все это зависит от инструктора, от умения организовать занятие.

## Урок 21

Задачи урока: 1. Развитие ловкости. 2. Совершенствование ударов серединой, внутренней и внешней частями подъема, головой, отбора мяча, точности передач.

Продолжительность - 120 мин.

Инвентарь: скакалки, футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (25 мин.).*

Построение, объяснение задач урока, бег с переходом на ходьбу, упражнения на дыхание (2 мин.).

1. Взять скакалку в руки, расстояние между кистями рук - около метра. На счет «раз», «два», «три» поднять руки вверх и отвести их как можно дальше назад. На счет «четыре» вернуться в исходное положение (6 раз).

2. Руки со скакалкой вытянуты вверх. Ноги на ширине плеч. На счет «раз», «два», «три» наклон влево пружинящим движением, на счет «четыре» вернуться в исходное положение. То же выполнять вправо. По 4 раза.

3. Ноги широко, руки вытянуть перед собой, держа скакалку на ширине плеч. На счет «раз» повернуться энергично влево, на счет «два» - вправо, не сходя с места (в каждую сторону по 8 раз).

4. Ноги широко, руки держат скакалку широко сверху. На счет «раз», «два», «три» наклон вперед пружинящим движением. На счет «четыре» вернуться в исходное положение (6 раз).

5. Присесть, ноги вместе. При приседании руки вытянуть вперед, держа скакалку (8 раз).

6. Руки вытянуты вперед. Махом ноги вперед достать середину скакалки (каждой ногой по 8 раз).

7. Ноги широко, руки держат скакалку широко сверху. Круговые движения туловищем (вправо и влево по 4 раза). Руки все время вытянуты над головой.

8. Из двух скакалок составляется окно, через которое занимающиеся пролезают на ходу, стараясь не задеть веревку.

9. Скакалки (8-10 штук) разложены кругами: занимающийся прыгает на одной ноге, ступая в центр круга и стараясь не наступить на веревку. Прыгают поочередно (по 3 раза).

10. Прыжки через скакалку (10 мин.). Двое вертят веревку, а остальные прыгают, выполняя упражнения: пробежать поочередно под веревкой ровным шагом при ее вращении; пробежать сразу по двое, потом по трое, по четыре; во время вращения веревки вбежать в середину и выполнять прыжки до команды преподавателя «довольно», после этого выбежать; то же по двое, по трое, по четыре (не менее 6-8 прыжков).

11. Жонглирование мячом (7 мин.).

Стараться подбивать мяч разнообразными ударами (внешней, внутренней частями и серединой подъема, бедром, головой).

*Основная часть (90 мин.).*

1. Отбор мяча (15 мин.).

Подготовительные упражнения (см. урок 5).

Упражнения в парах. Один обводит, другой отбирает.

Для вратарей следует ввести отбор мяча руками путем броска в ноги ведущего мяч. Однако это нужно делать очень осторожно и предупредить ведущего мяч, чтобы он выполнял обводку как можно мягче. Вначале ведущий вообще должен стоять с мячом, а вратарь делать бросок в ноги. Только через некоторое время ведущий может двигаться медленно с мячом на вратаря, а тот будет выполнять бросок в ноги.

2. Удар головой (15 мин.):

а) упражнение в парах - удар головой без прыжка;

б) удар головой в прыжке. Двое от ворот набрасывают мячи, игроки в прыжке выполняют удар головой. Следить за техникой выполнения приема.

3. Совершенствование ударов (30 мин.).

На сетку повесить три мишени. Команду разделить на три группы. Каждая группа бьет по цели обусловленным ударом: одна серединой подъема, другая внешней частью, а третья внутренней частью подъема. Через 10 мин. смена мест.

Это упражнение лучше выполнять потоком (один за другим). Инструктор во время выполнения ударов должен следить за техникой выполнения удара.

4. Передачи (10 мин.).

Передачи в парах, вдоль зала в движении. Через 2 мин. смена мест, те, кто был справа, теперь должен вести слева, а кто был слева, окажется справа.

Передачи выполнять ударами по заданию инструктора, например, только внутренней стороной стопы или внутренней частью подъема.

5. Двусторонняя игра (20 мин.).

Команда делится по 3-4 человека, смотря по размеру зала. Смена команд по очереди.

Задание: играть пошире, низом и только в одно касание или обводить не больше одного противника и использовать передачи назад свободному партнеру.

Вратари играют в поле. Чтобы не было сильных ударов, рекомендуется

бить по воротам не дальше 2-3 м, для чего около ворот мелом чертится полукруг, ограничивающий зону удара по воротам.

*Заключительная часть (5 мин.).*

## **Урок 22**

Задача урока - развитие выносливости. Продолжительность - 130 мин.  
Инвентарь: снаряжение лыжника, секундомер. Занятие с большой нагрузкой.  
Дистанция 12-15 км на время.

## **Урок 23**

Задачи урока: 1. Развитие быстроты. 2. Совершенствование ударов, остановки и отбора мяча.

Продолжительность - 120 мин.

Инвентарь: футбольные и набивные мячи, маты.

*Вводная и подготовительная части (25 мин.).*

Построение, объяснение задач урока, бег с переходом на ходьбу, упражнения на дыхание (2 мин.).

1. 6-8 общеразвивающих упражнений.

2. Упражнения на развитие быстроты (15 мин.). Повторить упражнения из урока 20 с набивными мячами.

*Основная часть (75 мин.).*

1. Совершенствование ударов (30 мин.): а) удар по цели внутренней стороной стопы с места; б) удар внутренней частью подъема в движении с мячом; в) удар внешней частью подъема по катящемуся на встречу мячу. У сетки стоят вратари, которые ловят и отбивают мячи.

2. Остановки мяча поднятой ногой и грудью (15 мин.).

3. Отбор мяча (15 мин.). Повторить упражнения из урока 16.

4. Передачи (15 мин.): а) в парах или тройках на месте; б) в тройках, четверках в движении по кругу; в) в парах в движении вдоль зала с завершающим ударом в сетку.

5. Открывание и закрывание игроков (15 мин.).

Проводится игра в баскетбол без соблюдения некоторых правил игры.  
Задание: стараться выходить на свободное место, отрываясь от противника, для приема передачи мяча.

Замена групп проводится поочередно.

*Заключительная часть (5 мин.).*

## **Урок 24**

Задачи урока: 1. Развитие ловкости. 2. Совершенствование ударов ног, головой и ведения мяча. 3. Разучивание комбинации.

Продолжительность - 120 мин.

Инвентарь: футбольные мячи, маты.

*Вводная и подготовительная части (25 мин.).*

1. Ноги на ширине плеч, руки перед грудью - отведение рук в стороны с поворотом туловища - 12 раз.

2. В парах, стоя спиной друг к другу, поднять руки вверх. Взявшись руками, выполнять наклоны вправо и влево по 8 раз в каждую сторону.

3. Стоя спиной друг к другу и взявшись сверху руками, поочередно делать наклоны вперед, взваливая на спину партнера, который в это время должен прогибаться.

4. Стоя лицом друг к другу, каждый поднимает одну ногу, которую поддерживает партнер рукой, и приседает на другой ноге. По 3 раза на каждой ноге.

5. Сидя на полу лицом друг к другу, взяться за руки. Поочередно перетягивать партнера на свою сторону (качание) по 5-6 раз.

6. Стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнера. Наклоны вперед с прогибанием, пружинящим движением.

7. Ноги широко, руки вверх. Кругообразные движения туловищем вправо и влево по 4 раза.

Упражнения на развитие ловкости.

1. Кувырки вперед с разбега.

2. Кувырок назад с помощью рук.

3. Стойка на голове и локтях.

4. Стойка на руках со страховкой.

5. Падение прямым туловищем на руки.

6. Жонглирование мячом (5 мин.).

7. Бег средним темпом (1 мин.) с переходом на ходьбу.

*Основная часть (90 мин.).*

1. Ведение мяча по залу (15 мин.).

Упражнение в парах. Занимающийся ведет мяч, по сигналу инструктора он передает его по диагонали зала партнеру, а сам продолжает двигаться вперед. Партнер, получив мяч, ведет его до угла зала, откуда делает диагональную передачу игроку, от которого он получил мяч. Через 6-7 мин. направление бега меняется.

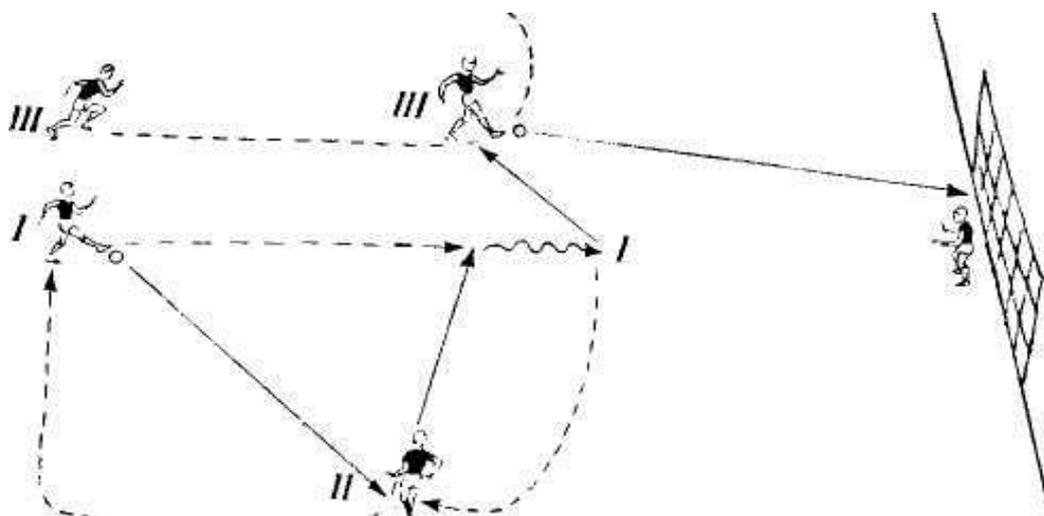
2. Удар головой в прыжке (15 мин.).

Команда делится на две группы, которые располагаются против сетки в 6-7 м. Выделяются игроки, которые набрасывают мячи своей группе, а партнеры в прыжке выполняют удар головой в сетку. Набрасывающие все время меняются в потоке. Вратари бьют мяч кулаком.

3. Совершенствование ударов (30 мин.). Удар пяткой (5 мин.).

Удар внутренней частью подъема (10 мин.): а) удар в сетку (где стоят вратари) после ведения мяча правой и левой ногой; б) удар с места по заданию инструктора.

Удар серединой подъема (15 мин.): а) удар по неподвижному мячу правой и левой ногой; б) удар по катящемуся мячу; в) удар после короткого ведения мяча. Упражнение выполняется потоком.



Комбинация в тройках с применением удара пяткой

#### 4. Разучивание комбинации (15 мин.).

Команда делится на группы. В каждой группе по 3 человека. Игрок 1 передает мяч по диагонали игроку 2, а сам бежит посередине зала. Игрок 2 выполняет поперечную передачу. Игрок 1 принимает и ведет мяч, затем пяткой отдает игроку 3, бегущему сзади, а тот бьет по воротам. Удар выполняется серединой подъема. Затем эту комбинацию выполняет следующая тройка.

#### 5. Двусторонняя игра (15 мин.).

Задание: вовремя открыться для приема мяча. Заключительная часть (5 мин.).

### Урок 25

Задача урока - развитие силы и выносливости. Продолжительность - 60 мин.

1. Общеразвивающих упражнения (6-8).
  2. Упражнения на развитие силы: а) подтягивание (10 раз); б) приседание с партнером на плечах. 2 подхода по 5 приседаний.
  3. Кросс. Дистанция 1500 м.
- После кросса выполнить упражнения на расслабление и дыхание.

### Урок 26

Задачи урока: 1. Развитие быстроты. 2. Совершенствование ударов ногой и головой, остановки. 3. Тактические приемы - открывание и закрывание.

Продолжительность - 120 мин.

Инвентарь: футбольные мячи и маты.

*Вводная и подготовительная части (25 мин.).*

1. 6-7 общеразвивающих упражнений.
2. Упражнения на развитие быстроты: а) бег высоко поднимая бедра; семенящий бег; б) старты - 5 раз; в) повторный бег 3x30 м.

*Основная часть (90 мин.).*

1. Вбрасывание, остановка мяча и удар внутренней стороной стопы (20 мин.).

Упражнения в парах. Один игрок вбрасывает мяч через весь зал, другой останавливает (грудью, бедром, подошвой) и посылает мяч внутренней стороной стопы партнеру. По сигналу инструктора - смена. Вратари во время вбрасывания упражняются в приеме мячей, летящих под верхнюю штангу. Один из вратарей набрасывает сильно рукой мяч под штангу.

2. Удары головой в прыжке (10 мин.).

Группа разделена на 2 или на 3 подгруппы. В каждой подгруппе один стоит у сетки и набрасывает мяч поочередно каждому из своей подгруппы. Занимающиеся в прыжке с места выполняют удар головой. То же самое упражнение, только занимающиеся выполняют удар головой в прыжке с разбега.

3. Удары внешней и внутренней частью подъема и носком (20 мин.): а) удар носком с места в сетку; б) удар внешней и внутренней частями подъема. Удар выполняется сначала по неподвижному, затем по катящемуся мячу; в) произвольные удары.

У сетки стоит вратарь, который ловит или отбивает мяч. Через 5 мин. смена вратарей.

4. Передачи (10 мин.).

Передача мяча (на месте и в движении) обусловленными способами.

5. Игра в двое ворот (20 мин.).

Задание: нападающему вовремя «открыться» для получения мяча, а защитнику «закрыть» нападающего.

*Заключительная часть (5 мин.).*

## **Урок 27**

Задачи урока: 1. Развитие ловкости. 2. Совершенствование ударов, отбора. 3. Изучение обманных движений.

Продолжительность - 120 мин.

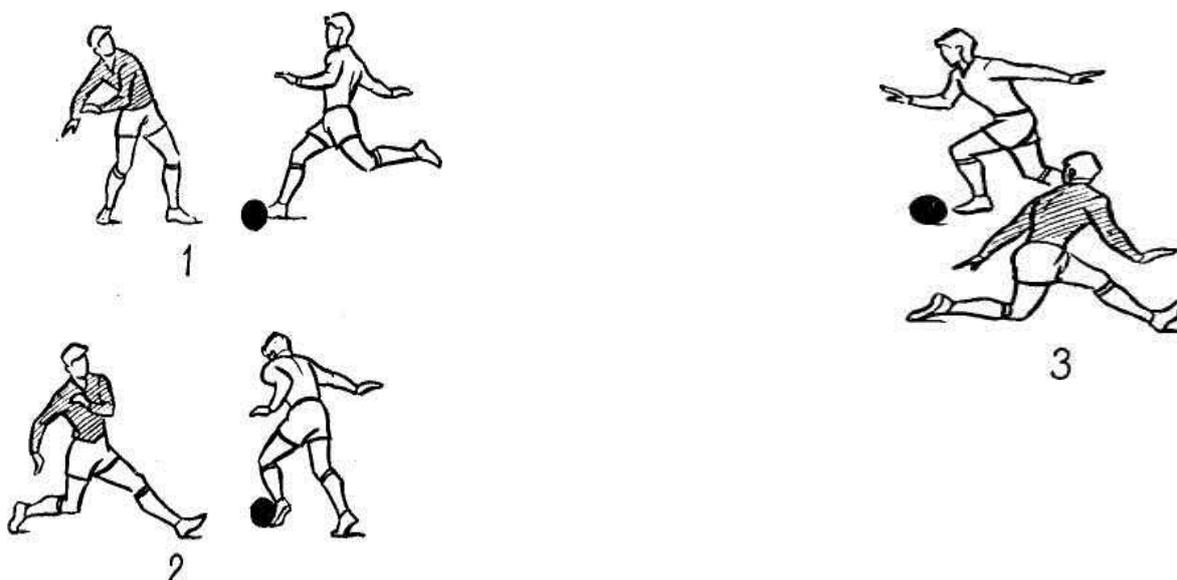
Инвентарь: футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (25 мин.).*

1. Общеразвивающие упражнения.

2. Прыжок с разбега с доставанием подвешенного мяча головой (10 мин.).

Мяч можно подвесить на простой палке, а держать может либо сам инструктор, либо один из игроков. Лучше, если мяч подвесить на баскетбольном кольце. Игроки поочередно разбегаются и прыгают, толкаясь одной или обеими ногами, по заданию инструктора. Каждый делает по 10 прыжков.



### 3. Жонглирование мячом (5 мин.).

*Основная часть (90 мин.).*

1. Ведение мяча (15 мин.): а) ведение мяча по залу (произвольно). Одна группа выполняет упражнение, другая отдыхает. Через 1 мин. смена; б) финт — ложный замах по мячу вместо удара (12 мин.). Упражнение в парах. Ведущий мяч движется к воротам и замахивается ногой для удара по воротам. Противник, бегущий сбоку, делает выпад обеими ногами или шпагат, с тем, чтобы преградить путь мячу в ворота. Однако ведущий мяч, сделав сильный замах ногой, не производит удар, а легким движением голеностопного сустава уводит мяч влево или вправо, в зависимости от того, с какой стороны бросился противник.

Для разучивания этого обманного движения следует давать подготовительное упражнение — стоя около мяча, сделать сильный замах, но не бить по мячу, а только подвести к нему быстро ногу.

2. Отбор мяча (15 мин.): а) подготовительные упражнения - выпады, двойные выпады, полушпагате; б) один обводит, применяя разученный финт, другой старается отобрать.

Так как игрок, который старается отобрать мяч, знает, какое движение будет делать ведущий мяч, нужно дать указания отбирающему мяч сначала действовать менее активно, а через некоторое время в полную силу.

Вратари принимают участие только в качестве отбирающего, а до этого выполняют акробатические упражнения на матах (перекаты, кувырки, стойки и т.д.).

3. Удары пяткой и внутренней стороной стопы (15 мин.): а) удар пяткой в парах, передвигаясь по залу; б) ведя мяч в направлении сетки, неожиданный удар пяткой с передачей мяча бегущему сзади партнеру, который бьет по воротам внутренней стороной стопы; в) удар внутренней стороной стопы по заданию инструктора. Мяч накатывается вратарями, стоящими у сетки.

4. Удары серединой подъема (15 мин.): а) по катящемуся навстречу мячу; б) по летящему навстречу мячу; в) по уходящему мячу (если удар получается в

первых двух упражнениях правильным).

5. Передачи (10 мин.).

Образовав два-три круга (по 4-5 чел.), вести мяч по кругу и передавать кому-либо из партнеров ударом серединой подъема, или пяткой, или внутренней частью стопы. Через 3-4 мин. менять направление движения.

6. Комбинация при вбрасывании (20 мин.). Команду разбить по тройкам. Один, стоя у середины боковой стены зала, вбрасывает мяч игроку, стоящему у середины другой боковой стены, тот останавливает мяч и откатывает по диагонали мяч назад третьему для завершающего удара по воротам.

Упражнение выполняется потоком (тройка за тройкой). При повторном выполнении игроки каждой тройки меняются ролями.

Вратари стоят в воротах вместе либо по очереди.

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 28

Задача урока - развитие выносливости и силы.

Продолжительность - 75 мин.

Инвентарь: футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (10 мин.).* 7-8 общеразвивающих упражнений.

*Основная часть (60 мин.).*

1. Упражнения на развитие силы (30 мин.):

а) подтягивание - 10 раз каждый (10 мин.); б) вбрасывание на дальность, 5-6 бросков в полную силу (10 мин.); в) приседания с партнером на плечах (5 мин.); г) двое бегут рядом по дорожке 2 м шириной и стараются один другого вытолкнуть; д) в кругу диаметром 2 м находятся два игрока, каждый старается вытолкнуть из круга партнера. Руки игроков прижаты к груди (5 мин.).

2. Кросс 2 км.

После 1 км спортсмены выполняют упражнения на расслабление и дыхание (3 мин.), затем продолжают бег.

Для кросса инструктор должен заранее наметить дистанцию и сделать так, чтобы половину дистанции бежать в одну сторону, а другую половину бежать обратно. После кросса следует принять душ.

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 29

Задачи урока: 1. Развитие силы и быстроты. 2. Совершенствование ударов головой и ногой, остановки и обманных движений.

Продолжительность - 120 мин.

Инвентарь: футбольные мячи, маты, стойки, подвесные мячи.

*Вводная и подготовительная части (40 мин.).*

1. 6-7 общеразвивающих упражнений (6-7 мин.).

Команда делится на две группы, одна идет на упражнения со штангой, а

другая на развитие скорости. Через 15 мин. группы меняются.

2. Упражнения со штангой весом 35 кг:

а) жим - 2 подхода по 8 раз; б) приседания со штангой на плечах - 2 подхода по 7 раз.

3. Упражнения на развитие скорости:

а) подготовительные упражнения; б) ускорения 3 раза по 30 м; в) повторный бег 3x30 м.

4. Легкий бег с переходом на ходьбу (1 мин.).

*Основная часть (75 мин.).*

1. Ведение мяча (4 мин.).

Команда делится на две группы. Одна группа выполняет ведение мяча между стойкими, другая отдыхает. Через 1 мин. смена. Стойки расставляются в различных вариантах.

2. Совершенствование обманного движения с ложным замахом (11 мин.).

3. Удар головой (20 мин.):

а) партнеры передают мяч головой друг другу (10 мин.); б) удар в прыжке. Это упражнение выполняют одновременно две-три группы (10 мин.). Следить за техникой выполнения приема.

4. Удар серединой подъема и остановка (10 мин.). Команда делится на две группы. Одна группа бьет по неподвижному мячу, другая останавливает мяч поднятой ногой.

5. Удары внутренней и внешней частью подъема (20 мин.).

Удар по цели.

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 30

Задачи урока: 1. Развитие ловкости. 2. Совершенствование ударов ногой, головой, отбора, вбрасывания мяча, передач.

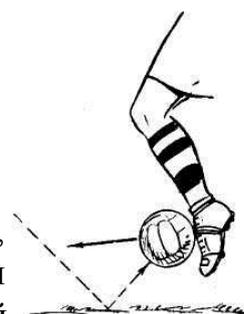
Продолжительность - 120 мин.

Инвентарь: футбольные мячи, маты, подвесные мячи.

*Вводная и подготовительная части (25 мин).*

1. 6-7 общеразвивающих упражнений.

2. Упражнения по акробатике. Кувырки вперед, назад, стойки на руках со страховкой партнера, падения прямым туловищем на руки. Одни упражнения выполняются всей группой потоком, другие в парах.



Удар с полулёта

3. Прыжки с доставанием подвешенного мяча головой. Каждый должен сделать по 5 прыжков. Упражнение выполняется потоком всей группой. Вратари достают мяч кулаком вытянутой руки.

*Основная часть (90 мин.).*

1. Совершенствование ударов ногой (25 мин.): а) удар серединой подъема по катящемуся навстречу мячу; б) удар внешней частью подъема.

Вратари стоят у сетки и накатывают мячи игрокам, стоящим на противоположной стороне зала.

2. Ознакомление с ударом с полулёта (20 мин.). Выполнение: игрок следит за полетом опускающегося мяча и, уловив момент, когда мяч коснется пола, тотчас же должен нанести удар по мячу серединой подъема, как показано на рисунке.

Инструктор показывает несколько раз удар с полулёта, объясняет его применение. Показывать надо вблизи сетки, направляя мяч в сетку.

Целесообразно дать всем занимающимся попробовать выполнить прием.

3. Вбрасывание и удар головой (20 мин.). Команда делится на две группы. Одна располагается у сетки и выполняет вбрасывание мяча, другая принимает мяч и выполняет удар головой. В зависимости от того, как летит мяч, принимающий бьет головой по мячу в прыжке или без прыжка.

Вратари бросают мяч одной рукой от плеча.

4. Передача и перехват мяча (20 мин.): а) команда делится на группы по 3 человека. Двое игроков ведут мяч, передавая его друг другу. Третий футболист пытается перехватить передачу, выполняя шпагат; б) игрок ведет мяч, пытаясь обвести противника, тот должен отобрать мяч различными способами. Игроки, распределившись на тройки, все время меняются ролями.

Вратари также тренируются в отборе мяча.

5. Двусторонняя игра (20 мин.).

Задание: применять передачи ударом внутренней стороной стопы и отбор мяча в полушпагате.

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 31

Задача урока - развитие силы и выносливости. Продолжительность - 60 мин.

*Вводная и подготовительная части (25 мин.).*

1. 6-8 общеразвивающих упражнений. 2. Подтягивание (10 раз). 3. Приседания с партнером на плечах. Основная часть (30 мин.).

Кросс 2,5 км (1,5 км в одну сторону и 1 км обратно). Упражнения на дыхание.

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 32

Задачи урока: 1. Развитие быстроты. 2. Совершенствование удара с полулёта, остановки, ведения и отбора мяча.

Продолжительность - 120 мин. Инвентарь: футбольные мячи, стойки.

*Вводная и подготовительная части (25 мин.).*

1. 6-8 общеразвивающих упражнений. 2. Подготовительные упражнения к повторному бегу. 3. Бег с низкого старта - 5 раз. Повторный бег 3x40 м.

Спокойная ходьба, упражнения на расслабление.

*Основная часть (90 мин.).*

1. Остановка мяча грудью и поднятой ногой (15 мин.): а) игрок набрасы-

вает мяч, партнер останавливает, после чего сам набрасывает. Бросать мяч следует по различным кривым (высоко, но прямой линии); б) с края площадки подается мяч, принимающий останавливает мяч (грудью или поднятой ногой), после этого бьет в сетку.

Вратари — один бьет, другой ловит.

2. Совершенствование ведения мяча, обманного движения с ложным замахом ноги и отбора мяча (25 мин.): а) игрок ведет мяч и время от времени проделывает финт; б) игрок обводит несколько стоек. Около каждой стойки игрок проделывает финт, как перед воображаемым противником; в) то же, но перед заключительным ударом в ворота надо обвести противника (пассивно сопротивляющегося).

Вратари стоят в воротах.

3. Совершенствование удара с полулёта (15 мин.).

4. Игра в квадрате 4x2, 3x1 (20 мин.).

В упражнении применять обманные движения и следить за точностью и своевременностью передач. Вратари участвуют в игре.

*Заключительная часть (5 мин.).*

### Урок 33

Задачи урока: 1. Развитие ловкости. 2. Совершенствование ударов ногой и головой, остановки, ведения и вбрасывания мяча.

Продолжительность - 120 мин.

Инвентарь: стойки для прыжков и планка, футбольные мячи, подвесные мячи.

*Вводная и подготовительная части (25 мин.).*

1. 6-8 общеразвивающих упражнений. 2. Прыжки в высоту через планку любым способом. Каждый по 6 прыжков. 3. Жонглирование мячом.

*Основная часть (90 мин.).*

1. Удар с полулёта (15 мин.). Повторить упражнения из урока 30.

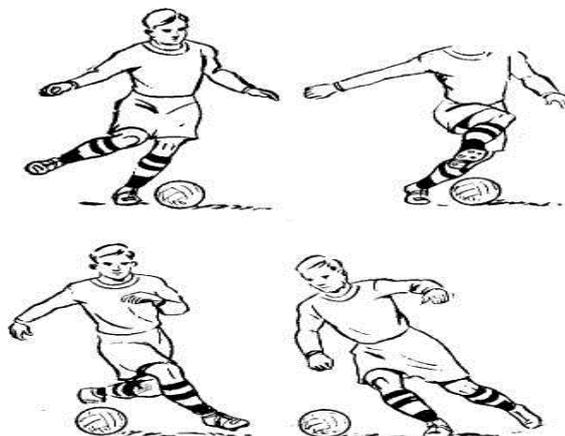
2. Совершенствование ударов пяткой и внутренней частью стопы (15 мин.): а) упражнение в парах. Ведение мяча и передача пяткой (5 мин.); б) удар внутренней частью стопы выполняется по неподвижному мячу в цель.

3. Вбрасывание мяча и остановка (15 мин.).

4. Удар головой в прыжке (15 мин.).

5. Ложное ведение мяча в одну сторону с последующим изменением направления движения (10 мин.).

Выполнение: игрок ведет мяч и, приблизившись к противнику на 1 м, переносит через катящийся мяч правую ногу (справа налево) и одновременно наклоняет туловище также влево, имитируя проход влево. Когда противник сделает движение в эту сторону, ведущий неожиданно внешней частью подъема забирает мячи вместе с ним резко — 1 двигается вправо, уходя от противника. Нужно добиться такого исполнения, чтобы противник поверил в первое ложное движение и пошел на перекрытие направления. Тогда прием достигнет своей цели и путь будет свободен.



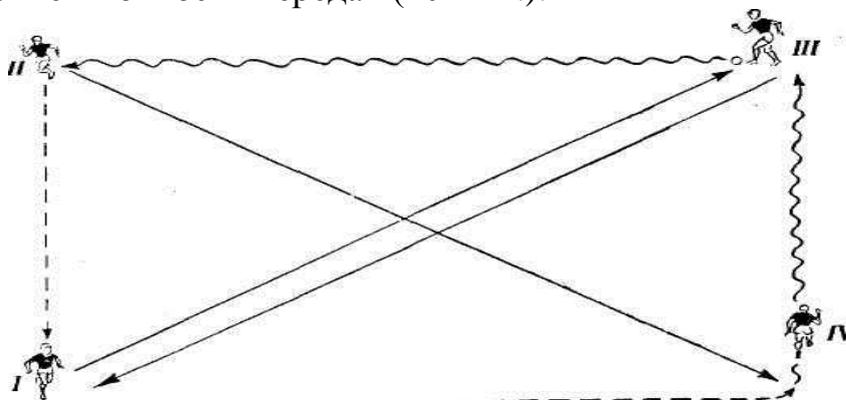
Обманные движения с переносом ноги через мяч

Можно переносить ногу наоборот — слева направо, туловище наклонять вправо, а потом, забирая мяч внутренней частью подъема, двигаться с ним влево. Это упражнение надо выполнять сначала стоя на месте, затем в движении.

Упражнение в парах. Один делает обманное движение, другой старается отобрать мяч.

6. Прием «игра о стенку» (10 мин.). Вначале выполняют подготовительное упражнение. Игрок ведет мяч параллельно стене зала в 4 м от нее. Приблизившись к противнику (неподвижному), игрок посылает мяч в стену направо, а сам обегает противника слева и после этого на бегу принимает отскочивший от стены мяч и ведет его дальше или сразу бьет по воротам. Следовательно, он должен послать мяч в стену с такой силой и под таким углом, чтобы после удара о стену вернулся бы к его ногам после того, как игрок обегит противника. Можно использовать гимнастическую скамейку, поставив ее на ребро.

7. Упражнение в точности передач (10 мин.).



Передача с перемещением по прямоугольнику

Команда делится на группы. В каждой группе по 4 человека. Игроки, перемещаясь по прямоугольнику, передают мяч по диагонали друг другу. Игрок передает мяч после некоторого ведения или сразу в одно касание, посылая его обратно.

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 34

Задача урока - развитие ловкости и выносливости.

Продолжительность - 75 мин.

Инвентарь: подвесной мяч, палочки с флажком для игры.

*Вводная и подготовительная части (40 мин.).*

1. 8-10 общеразвивающих упражнений. 2. Прыжки в высоту с доставанием подвешенного мяча. 10 прыжков. 3. Игра «достать предмет».

Упражнения на расслабление и дыхание. *Основная часть (30 мин.).*

Кросс 2,5 км.

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 35

Задачи урока: 1. Развитие силы. 2. Совершенствование ударов ногой и головой, отбора и ведения мяча. 3. Совершенствование тактических приемов «открывание» и «закрывание».

Продолжительность - 120 мин.

Инвентарь: подвесные мячи, стойки для обводки и футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (20 мин.).*

1. 6-8 общеразвивающих упражнений.

Команда делится на две группы. Одна группа выполняет силовые упражнения, другая — упражнения со штангой.

2. Силовые упражнения в парах (7-8 мин.): а) стоя спиной друг к другу, поднять на спину партнера и немного присесть; б) один старается опустить руки партнера вниз, а тот сопротивляется; в) положив руки на затылок партнера, нагибать его голову, а он оказывает сопротивление; г) приседание на одной ноге, взявшись за руки партнера; д) стянуть партнера с места; е) попеременное сгибание и разгибание правой и левой рук.

3. Упражнения со штангой весом 35 кг (7-8 мин.): а) жим - 1 подход 8 раз; б) приседание со штангой на плечах - 1 подход 8 раз.

Через 7-8 мин. группы меняются.

*Основная часть (90 мин.).*

Задачу урока в основной части занимающиеся решают самостоятельно. Занятие проходит под наблюдением инструктора.

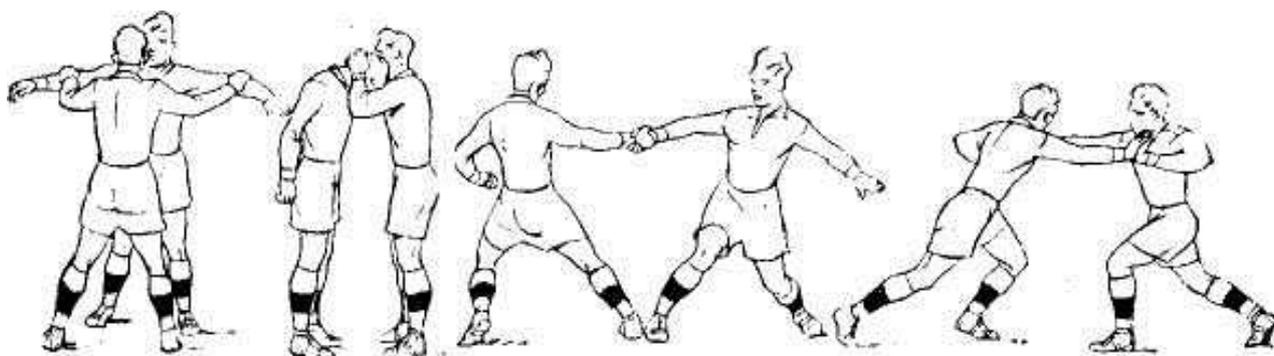
1. Ведение мяча и отбор (25 мин.).

2. Упражнения в ударах головой (15 мин.).

3. Удары по воротам (30 мин.).

4. Двусторонняя игра (20 мин.). Команда делится на группы по 3-4 человека. Инструктор дает каждой команде определенное задание.

*Заключительная часть (5 мин.1).*



## Урок 36

Задачи урока: 1. Развитие быстроты. 2. Совершенствование ударов ногой, остановки, отбора и вбрасывания мяча. 3. Совершенствование тактических приемов.

Продолжительность - 120 мин.

Инвентарь: футбольные мячи.

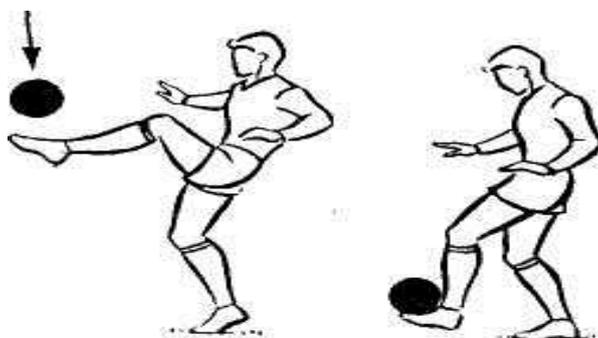
*Вводная и подготовительная части (20 мин).*

1. 6-8 общеразвивающих упражнений. 2. Бег с низкого старта - 5 раз. 3. Бег с ускорением – 3х30 м. 4. Повторный бег - 3х30 м.

*Основная часть (90 мин).*

1. Остановка мяча подъемом или носком (15 мин.).

Такая остановка применяется, как правило, при приеме опускающихся мячей. Для приема мяча нужно поднять ногу навстречу мячу, расслабить голеностопный сустав. Когда мяч приблизится к ноге и почти коснется ее, нужно сделать энергичное уступающее движение ногой, т.е. погасить скорость падения мяча. При хорошей технике выполнения этого приема мяч должен остаться на ноге футболиста.



1

2

Остановка мяча подъемом или носком

Для обучения этому приему игроков нужно разделить по парам. Один должен набрасывать мяч сначала с близкого расстояния (3-4 м), а другой останавливать мяч подъемом.

2. Вбрасывание мяча (10 мин.).

Соблюдая все правила вбрасывания, бросать мяч вдоль или поперек зала в парах. Партнер останавливает мяч подъемом, используя только что разученный прием.

3. Передачи и отбор мяча (25 мин.).

Двое ведут мяч, двигаясь к воротам на расстоянии 5-6 м друг от друга, а третий должен отобрать мяч, выбрав наилучший момент для атаки.

4. Совершенствование тактического приема «игра о стенку» (10 мин.). Повторить упражнение 6 из урока 33.

5. Удары серединой и внутренней частью подъема (30 мин.):

а) удары на точность по неподвижному мячу. Мяч посылается не выше 1 м 20 см. В воротах стоят вратари (15 мин.). Удары выполняются правой и левой ногами, причем сначала серединой подъема, а потом внутренней частью подъема;

б) удар по катящемуся навстречу мячу не выше 1 м 20 см;

в) удар по мячу, катящемуся справа и слева.

*Заключительная часть (5 мин.).*

### Урок 37

Задача урока - развитие ловкости и выносливости. Продолжительность - 60 мин. Инвентарь: футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (25 мин.).*

1. 6-8 общеразвивающих упражнений. 2. Прыжки в высоту на предельную для каждого высоту, по 6 прыжков. 3. Жонглирование мячом.

*Основная часть (30 мин.).*

Кросс 3 км.

*Заключительная часть (5 мин.).*

### Урок 38

Задачи урока: 1. Развитие силы. 2. Совершенствование ударов ногой и головой, обманных движений. 3. Совершенствование тактических приемов.

Продолжительность - 120 мин.

Инвентарь: футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (25 мин.).*

1. 7-8 общеразвивающих упражнений. 2. Вбрасывание мяча на дальность.

Вратари бросают мяч одной рукой.

3. Упражнение в парах. Двое игроков бегут вдоль зала по дорожке шириной 2 м и стараются вытолкнуть один другого с дорожки.

Легкий бег (1 мин.) и упражнение на дыхание.

*Основная часть (90 мин.).*

1. Удар головой без прыжка (15 мин.). Организовать соревнование между парами – кто дольше всех удержит мяч в воздухе. Инструктор и свободные игроки являются судьями и считают количество ударов каждой пары.

2. Ведение мяча и обманные движения (15 мин.):

а) ведение мяча по прямой, отпуская от себя мяч в пределах 1 м;

б) такое же ведение мяча, но по ходу сделать внезапную, резкую остановку и сейчас же вновь продолжить ведение;

в) ведя мяч вдоль зала, сделать две-три внезапных остановки, после которых быстро продолжать бег с мячом;

г) рядом с ведущим мяч по прямой линии бежит другой игрок, но без мяча, который должен повторять те же внезапные остановки игрока, ведущего мяч.

Вратари бьют мячи с рук в сетку.

3. Удары внутренней стороной стопы и внешней частью подъема (15 мин.).

Выполняются удары поперек зала друг другу в одно касание. Один бьет внутренней стороной стопы, а другой внешней частью подъема. Через некоторое время по указанию инструктора меняются ролями.

Вратари выполняют упражнение вместе со всеми.

4. Удары внутренней частью подъема (15 мин.).

В 3 м от стены, противоположной сетке, положить поперек зала скамейку на ребро. Игрок ведет мяч вдоль скамейки и, как только откроется свободный путь на ворота, немедленно выполняет завершающий удар в сетку ворот. Удар выполнять правой и левой ногами.

5. Двусторонняя игра (30 мин.).

Команда делится на группы. В каждой группе по 3-4 человека. Задание:

а) играть только в пас, стараться выходить на свободное место для приема мяча (10 мин.);

б) применять обводку, используя обманные движения.

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 39

Задачи урока: 1. Развитие силы и быстроты. 2. Совершенствование ударов ногой и головой, остановки и передача мяча.

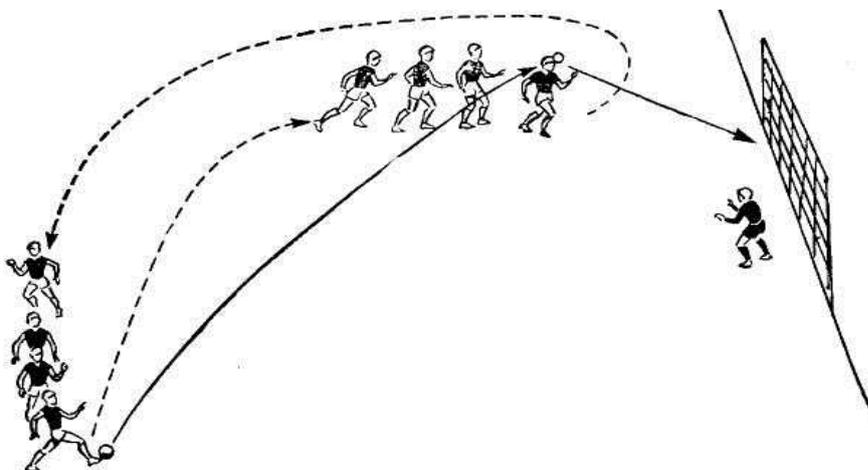
Продолжительность - 120 мин.

Инвентарь: штанга и футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (40 мин.).*

1. 6-8 общеразвивающих упражнений.

Команда делится на две группы. Одна группа выполняет упражнения на развитие силы, другая - упражнения на развитие быстроты. Через 15 мин. группы меняются.



Передача мяча на голову партнеру

2. Упражнения со штангой весом 35-40 кг (15 мин.). В упражнении со штангой на плечах делать неполное приседание.

3. Упражнения на развитие быстроты (15 мин.): а) подготовительные упражнения; б) бег с ускорением 3 раза по 40 м; в) повторный бег 3х30 м.

Легкий бег (1 мин.), упражнения на расслабление. Основная часть (75 мин.).

1. Удар головой без прыжка в парах (5 мин.).

2. Удар внутренней частью подъема по диагонали зала партнеру, стоящему около сетки, который направляет мяч головой в сетку ворот (20 мин.).

Вратари стоят в воротах.

3. Остановка мяча на носок (10 мин.).

Вратари выполняют упражнения на развитие ловкости.

4. Передача мяча в движении вдоль зала в парах (25 мин.).

Занимающиеся передают мяч друг другу, доведя мяч до сетки, один из партнеров отдает его внутренней стороной стопы в другой конец зала. На эту передачу выходит третий партнер, который выполняет удар серединой подъема по воротам.

В воротах стоит вратарь и ловит мячи.

5. Игра в квадрате (15 мин.).

Задание: играть только низом, передачу выполнять своевременно, вовремя выходить на свободное место для приема мяча.

Вратари бьют мяч с рук в сетку.

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 40

Перед занятием проводится зачет «По правилам игры» (1 час).

Задача урока - развитие выносливости и ловкости.

Продолжительность - 60 мин.

Инвентарь: волейбольные мячи и скакалки.

*Вводная и подготовительная части (25 мин.).*

1. Общеразвивающие упражнения.
  2. Различные игровые упражнения («салочки», борьба на поясах в парах, «чехарда» и др.). На упражнения отводить по 3-4 мин.
- Основная часть (30 мин.).*  
Кросс - 5 км.  
*Заключительная часть (5 мин.).*

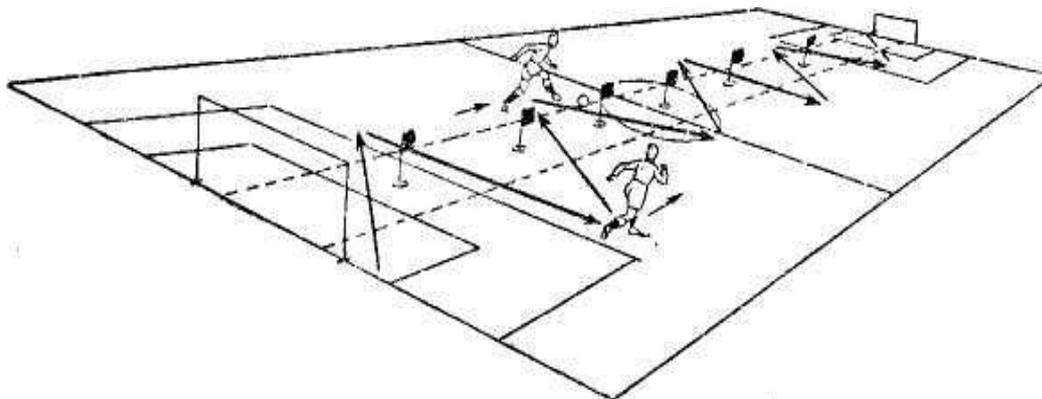
## Урок 41

Задачи урока: 1. Развитие ловкости. 2. Совершенствование ударов, ведения и отбора мяча. 3. Разучивание комбинации.

Продолжительность - 120 мин.

Инвентарь: маты, футбольные мячи, стойки для обводки.

*Вводная и подготовительная части (25 мин.).*



Передачи

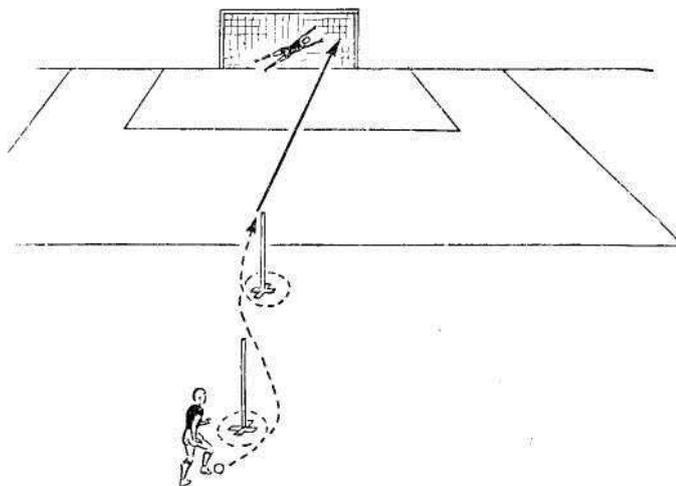
1. Общеразвивающих упражнения.
2. Упражнения по акробатике (кувырки, перевороты, стойки).  
Легкий бег, упражнения на расслабление (1 мин.).  
*Основная часть (90 мин.).*
  1. Ведение и отбор мяча (30 мин.).  
Повторить упражнение 2 из урока 38 и дополнительно: а) один обводит, другой отбирает мяч. После обводки партнера удар по воротам.  
Вратари стоят поочередно в воротах у сетки.
  2. Передачи мяча между стойками в движения в парах с завершающим ударом по цели внутренней стороной стопы - 20 мин.  
Вратари бросают мяч одной рукой.
  3. Разучивание комбинации (15 мин.).  
Команда разбивается на тройки. Каждая тройка в движении передает мяч друг другу. В одну из передач бегущий в центре делает ложное движение, показывая, что он хочет бить по воротам, но неожиданно пропускает мяч под ногой, и после этого третий с ходу бьет по воротам.  
Вратари каждый самостоятельно ведет мяч рукой, ударя мяч о пол, через несколько шагов бьет мяч с рук в сетку.

Удары внешней и внутренней частями подъема:

а) удары выполняются по воротам после непродолжительного ведения мяча. Перед ударом нужно выполнить 2 оборота вокруг вертикальной оси своего тела. Это упражнение тренирует вестибулярный аппарат, что важно для футболиста;

б) обвести две стойки полным кругом и после этого удар по цели или перед ударом сделать кувырок и после этого пробить.

*Заключительная часть (5 мин.).*



Удар по воротам после обводки стоек

## Урок 42

Задачи урока: 1. Развитие силы и быстроты. 2. Совершенствование показание ударов ногой, головой, вбрасывания и остановки ими мяча. 3. Совершенствование тактических приемов. Продолжительность - 120 мин.

Инвентарь: штанга, мишени и футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (40 мин.).*

1. Общеразвивающие упражнения.

Команда делится на две группы. Одна группа выполняет упражнения со штангой, другая — упражнения на развитие быстроты.

2. Упражнения со штангой весом 40 кг (15 мин.): а) жим штанги, лежа на спине, - 2 подхода 8 раз (1 т); б) приседания со штангой на плечах - 2 подхода 8 раз.

3. Упражнения на развитие быстроты (15 мин.). Повторить упражнение 3 из урока 39.

Через 15 мин. группы меняются. После упражнений на силу и быстроту - легкий расслабляющий бег (1 мин).

*Основная часть (75 мин.).*

1. Вбрасывание и остановка мяча (20 мин.). Вратари бросают мяч рукой и ловят.

2. Удары внутренней частью подъема и головой без прыжка (20 мин.).

Удар по диагонали зала на голову партнера, который направляет мяч в сетку.

Вратари бьют мяч в сетку с полулёта с близкого расстояния.

3. Удар серединой подъема (20 мин.).

4. Игровое упражнение (15 мин.).

Трое нападающих играют против двух защитников. В воротах стоит вратарь. На обыгрывание защитников дается определенное время. Если за это время нападающие не успели забить мяч, то защита выиграла.

*Заключительная часть (5 мин.).*

### Урок 43

Задача урока - развитие выносливости и ловкости.

Продолжительность - 60 мин.

Инвентарь: волейбольные мячи и скакалки. Повторить упражнения из урока 40. Со следующей недели по воскресеньям будут проводиться контрольные игры.

### Урок 44

Задача урока — совершенствование ударов ногой, головой, ведения и отбора мяча.

Продолжительность- 120 мин.

Инвентарь: мишени, футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (30 мин.).*

1. 6-8 общеразвивающих упражнений. 2. Жонглирование (5 мин.). 3. Игры с мячом (10 мин.).

*Основная часть (85 мин.).*

1. Ведение и отбор мяча (30 мин.).

Команда делится на две группы. Одна группа выполняет ведение мяча, другая - подготовительные упражнения к отбору мяча. Через 5 мин. группы меняются: а) произвольное ведение мяча по залу; б) повторить обманные движения в парах; в) обводка противника ложными движениями.

Вратари выполняют ведение мяча рукой.

2. Удары головой в прыжке (10 мин.).

Одни, стоя у сетки, набрасывают мячи, другие бьют мяч головой, направляя его в сетку.

3. Совершенствование ударов (25 мин.): а) удар пяткой в парах; б) удар носком по цели; в) удар серединой подъема с полулёта.

4. Двусторонняя игра (20 мин.).

Задание: в игре применять удар пяткой, обманные движения.

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 45

Задачи урока: 1. Развитие быстроты и силы. 2. Совершенствование ударов, остановки и ведения мяча. Продолжительность - 120 мин. Инструктор должен сам составить конспект занятия.

## Урок 46

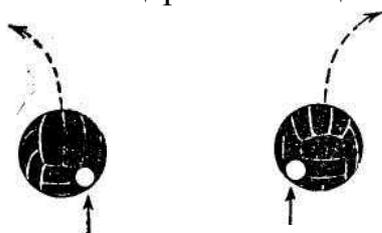
Задачи урока: 1. Изучение резаных ударов. 2. Совершенствование ударов головой, отбора мяча. 3. Изучение тактических комбинаций.

Продолжительность - 120 мин.

Инвентарь: палка для подвешенного мяча.

Вводная и подготовительная части (20 мин.).

1. 6-8 общеразвивающих упражнений



2. Доставка подвешенного мяча головой, 6 прыжков каждый.

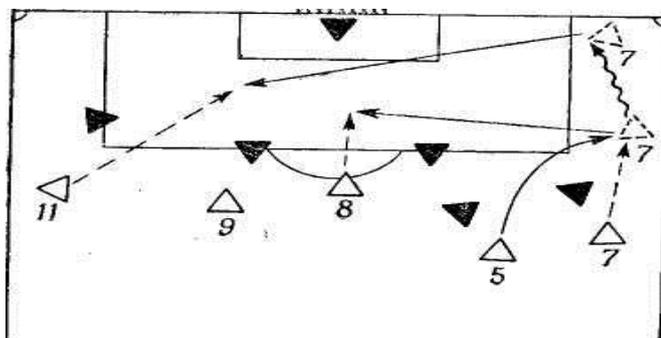
Вратари достают мяч кулаком.

Основная часть (95 мин.).

1. Освоение резаного удара (30 мин.).

Направление полета мяча при резаном ударе по мячу создает наибольшую кривизну полета, обычно удар производят движением ноги в боковую часть мяча. Нога после удара должна пройти вперед.

Этот удар применяется в передачах, при выполнении штрафного, свободного, углового удара. Например, скрытая передача крайнему нападающему.



Скрытая передача на край

Вначале занимающиеся поочередно выполняют этот удар по неподвижному мячу. Затем упражнение можно усложнить, поставив стойку. Футболист производит резаный удар (внешней или внутренней стороной подъема, носком) по мячу, стремясь придать ему такую траекторию, чтобы мяч обогнул стойку.

Вратари также изучают этот удар.

2. Удар головой (15 мин.).

3. Ведение мяча и отбор (30 мин.). Повторить упражнение 1 из урока 44.

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 47

Задача урока - физическая подготовка.

Продолжительность - 60 мин.

Первое занятие на поле (на воздухе). Двусторонняя игра. Перед игрой провести вводную и подготовительную части. Играть без грубостей. После игры - заключительная часть.

## Урок 48

Задачи урока: 1. Развитие быстроты и силы. 2. Совершенствование ударов ногой, головой и вбрасывания. Укрепить тактические навыки.

Продолжительность - 120 мин.

Инвентарь: футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (45 мин.).*

1. Общеразвивающие упражнения.

2. Упражнения на развитие силы (15 мин.): а) в упоре лежа отжимание до отказа; б) подтягивание - 10 раз каждый; в) приседания с партнером на плечах.

3. Упражнения на развитие быстроты (15 мин.). Повторить упражнение 2 из урока 29.

4. Жонглирование мячом (5 мин.).

*Основная часть (70 мин.).*

1. Вбрасывание и удары головой (20 мин.). Упражнение в парах. Расстояние между партнерами 15-18 м. Один вбрасывает, другой выполняет удар головой сначала без прыжка, потом в прыжке. Через 10 мин. смена.

Вратари бросают мячи друг другу и ловят.

2. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема (25 мин.).

Расстояние между партнерами 20-25 м. Передачи выполнять только этими ударами. Не разрешать занимающимся бить по воротам, так как они начнут пробовать силу удара и могут получить травму. Футболисты должны передвигаться по полю, а не стоять на месте и ждать удара.

Вратари тренируются отдельно - один стоит в воротах, другой бьет ему мяч.

3. Игра в квадрате 4х2 или 3х1 (20 мин.).

Задание: играть в два касания, без обводки, с передачей низом, используя разученные удары.

Вратари бьют мяч с рук в сетку ворот.

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 49

Задачи урока: 1. Развитие выносливости. 2. Совершенствование передач и ударов.

Продолжительность - 120 мин.

Инвентарь: футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (35 мин.).*

1. Общеразвивающие упражнения.

2. Доставка подвешенного мяча головой. По 6 прыжков.

3. Упражнение на развитие скоростной выносливости (15 мин.).

По сигналу инструктора игрок бежит с максимальной скоростью 30 м, затем возвращается снова на старт, после чего повторяет бег. Всего 5 раз.

Упражнение можно проводить по три - четыре человека одновременно. После бега дать упражнения на расслабление и дыхание.

*Основная часть (30 мин.).*

1. Упражнения с мячом: а) ведение мяча (произвольно) - 10 мин.; б) передача мяча головой друг другу (5 мин.); в) удары в парах на средней дистанции (10 мин.); г) передачи в парах вдоль поля (поток - 10 мин.). Вратари тренируются в ловле мяча.

2. Двусторонняя игра (40 мин.). Задание: играть по системе 1+4+2+4.

После игры провести переменный бег. Дистанция 1000 м. Бег проводится так: 50 м ходьба, 100 м быстро, 50 м средним темпом, 100 м быстро, 100 м медленно, 200 м быстро, 100 м медленно, 300 м быстро.

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 50

Задача урока - совершенствование ударов ногой, головой, остановки, отбора и ведения мяча.

Продолжительность - 120 мин.

Инвентарь: футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (25 мин.).*

1. Общеразвивающие упражнения. 2. Прыжки в высоту - по 6 прыжков. 3. Жонглирование мячом.

*Основная часть (90 мин.).*

1. Ведение мяча и отбор (30 мин.). Упражнения в парах: а) ведение мяча по полю и обманные движения; б) ведение и отбор мяча.

Вратари выполняют: а) обманные движения, ударяя мяч о землю; б) удары с полуполета на дальность.

2. Удар головой в прыжке (15 мин.).

3. Удар серединой подъема и остановка мяча (15 мин.).

4. Удар внутренней стороной стопы и остановка мяча (15 мин.).

5. Удары по воротам.

Вратари по очереди становятся в ворота.

*Заключительная часть (5 мин.).*

## КОНТРОЛЬНАЯ ИГРА

Продолжительность - 90 мин.

Задание: а) играть по системе 1+4+2+4; б) в игре использовать все технические приемы, которые изучались в уроках.

### Урок 51

Задачи урока: 1. Развитие силы и ловкости. 2. Совершенствование ударов ногой, головой. 3. Разучивание тактических комбинаций.

Продолжительность - 120 мин.

Инвентарь: футбольные мячи.

*Вводная подготовительная части (30 мин.).*

1. Общеразвивающих упражнения.
2. Семенящий бег, высоко поднимая бедра; бег с ускорением 3 раза по 30 м; повторный бег 3х30 м.

3. Жонглирование мячом.

*Основная часть (85 мин.).*

1. Удары на дальность для развития силы ног (15 мин.).

2. Удары головой без прыжка (10 мин.). Упражнение в парах.

Вратари бросают мяч друг другу одной рукой.

3. Удары пяткой и носком (10 мин.).

Вратари бьют только носком от ворот на дальность.

4. Удары серединой подъема (15 мин.).

5. Разучивание комбинаций (25 мин.).

Команда разбивается по тройкам. Игрок 1 вбрасывает мяч игроку 2, который отдает сразу мяч обратно, игрок 1 направляет мяч открывшемуся игроку 3.

6. Игра в двое ворот на  $\frac{1}{4}$  поля (10 мин.). Ворота маленькие. Вратари играют в поле.

*Заключительная часть (5 мин.).*

### Урок 52

Задачи урока: 1. Развитие ловкости. 2. Совершенствование ударов ногой, головой, ведения мяча. 3. Расстановка. Игроков по системе 1+4+2+4.

Продолжительность - 120 мин.

Инвентарь: стойки для прыжков, футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (20 мин.).*

1. Общеразвивающих упражнения.

2. Прыжки в высоту любым способом (по 8-10 прыжков каждый на предельной высоте).

*Основная часть (90 мин.).*

1. Удары внутренней стороной стопы и внутренней и внешней частями подъема.

Нападающие выполняют удары по воротам.

2. Совершенствование в ударах головой (10 мин.).

3. Ведение мяча и обманные движения (10 мин.).

4. Двусторонняя игра (60 мин.). Игра проводится на половине поля.

Задание: во время игры непрерывно перемещаться, выходя на свободное место для приема мяча; обращать внимание на точность передач.

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 53

Задачи урока: 1. Развитие скорости. 2. Совершенствование ударов ногой, остановки, вбрасывания. 3. Расстановка игроков по системе 1+4+2+4.

Продолжительность - 60 мин.

Инвентарь: эстафетные палочки и футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (30 мин.).*

1. Общеразвивающие упражнения.

2. Бег с ускорением 3 раза по 30 м.

3. Эстафета (60 м).

Команда делится на группы. Проводится соревнование. Бегут вокруг поля (2 раза (мин.)).

4. Жонглирование мячом.

*Основная часть (85 мин.).*

1. Совершенствование удара с полулёта (30 мин.). Нападающие бьют в ворота. Мячи накидывают вратари. Удар с линии штрафной площади.

2. Вбрасывание и остановка мяча (25 мин.). Останавливать мяч всеми способами: грудью, бедром, носком, поднятой ногой.

3. Упражнение по тактике (30 мин.).

Четыре нападающих при поддержке полузащитников играют в одни ворота против четырех защитников и стараются как можно быстрее забить мяч в ворота, где стоит вратарь.

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 54

Задачи урока: 1. Развитие быстроты, ловкости. 2. Совершенствование ударов ногой, головой, ведения мяча. 3. Разучивание тактических комбинаций.

Продолжительность - 120 мин.

Инвентарь: стойки, футбольные мячи и стойки для прыжков.

*Вводная и подготовительная части (40 мин.).*

1. Общеразвивающие упражнения.

2. Упражнения на развитие быстроты: а) семенящий бег, высоко поднимая бедра; б) бег с ускорением 3 раза по 50 м; в) повторный бег - 2 раза по 60 м.

3. Упражнения на развитие ловкости: а) жонглирование; б) прыжки в высоту - 6 прыжков.

*Основная часть (75 мин.).*

1. Ведение мяча (15 мин.).

Обводка стоек. 4-5 стоек ставятся в 10 м от линии штрафной площади. Расстояние между стойками - 2 м.

По сигналу инструктора игроки от центрального круга поочередно начинают вести мяч. После обводки стоек удар в ворота. Команда делится на две группы. Упражнение выполняется потоком.

Расположение стоек необходимо менять. Давать определенные задания каждому игроку.

2. Удары головой в прыжке (15 мин.).

Мяч подается с одного из краев сверху, и стоящие перед воротами игроки стараются в прыжке выполнить удар головой (нападающие - в ворота, а защитники от ворот).

3. Удары серединой, внутренней и внешней частями подъема (25 мин.).

Удары по мячу, катящемуся навстречу. Нападающие тренируются в ударах по воротам. Вратарь подкатывает мяч руками игроку, который, набегая, производит удар подъемом.

Удар после некоторой пробежки с мячом.

Защитники тренируются на середине поля в парах.

4. Разучивание комбинаций начала игры (20 мин.). Из раздела тактики «Комбинация при начальном ударе» разучить 1-й вариант. Сначала надо разучивать комбинацию в очень медленном темпе без защиты, понемногу убыстряя темп.

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 55

Задачи урока: 1. Развитие общей силы, скоростной выносливости и ловкости. 2. Совершенствование тактики.

Продолжительность - 120 мин.

Инструктор должен самостоятельно составить конспект урока.

## Урок 56

Задачи урока: 1. Развитие специальной быстроты. 2. Совершенствование ударов ног, остановки, ведения и отбора мяча.

Продолжительность - 120 мин.

Инвентарь: футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (25 мин.).*

1. Общеразвивающие упражнения.

2. Упражнения на развитие быстроты: а) ускорения с мячом 3 раза по 40 м; б) старты с мячом (высокие) - 6 раз; в) повторный бег с мячом 2 раза по 40 м.

*Основная часть (85 мин.).*

1. Удар и остановка мяча (40 мин.).

Команда делится на две группы. Одна группа выполняет упражнение: удар и остановка мяча, другая группа бьет по воротам заданным способом. Через 20

мин. группы меняются.

2. Ведение и отбор мяча (30 мин.): а) повторение обманных движений: с переносом ноги через мяч, с ложным замахом, с внезапной остановкой. Нападающие выполняют, а защитники и полузащитники отбирают. Вначале отбирающие действуют пассивно (15 мин.); б) трое игроков ведут мяч от центра, передавая его друг другу (ширина атаки 20 м), двое защитников стараются перехватить передачу (15 мин.).

3. Игра в одни ворота (15 мин.). Нападение против защиты (4х4).  
*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 57

Задачи урока: 1. Развитие быстроты. 2. Совершенствование ударов ногой и головой, остановки. 3. Разучивание комбинаций.

Продолжительность - 120 мин.

Инвентарь: футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (30 мин.).*

1. Общеразвивающие упражнения.

2. Упражнения на развитие быстроты: а) семенящий бег и прыжками; б) старты - 6 раз (высокие); в) ускорения 2 раза по 60 м; г) повторный бег 2 раза по 80 м. Между повторным пробеганием нужно отдохнуть не менее 5 мин.

*Основная часть (85 мин.).*

1. Поддачи с края и удары головой в прыжке в ворота (для нападающих). Резаные удары и остановка мяча поднятой ногой, носком и подошвой (для полузащитников и защитников) (25 мин.).

2. Резаные удары (для нападающих) — 25 мин.

Положить мяч в 20 м от штанги на линию ворот. Задание: резаным ударом забить мяч в ворота. Одна группа выполняет упражнение с одной стороны, другая с другой. Выполнять правой и левой ногами.

Удары головой в прыжке и без прыжка для защитников и полузащитников (15 мин.).

3. Нападающие в парах набрасывают друг другу мяч и останавливают на бедро, на грудь, на носок (15 мин.).

Защитники и полузащитники бьют по воротам. Вратари стоят в воротах (25 мин.).

Вратари во время первых двух упражнений занимаются отдельно: а) один набрасывает мяч под штангу, другой кулаком переводит его через штангу; б) броски мяча рукой на дальность; в) удары по мячу ногой с рук друг другу (40 мин.).

4. Разучивание комбинаций (20 мин.). Комбинация при штрафном и свободном ударах. Удар производят перекидной короткой передачей через «стенку» противника с выходом одного из партнеров для приема мяча и завершения комбинации.

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 58

Задачи урока: 1. Развитие силы, выносливости и ловкости. 2. Совершенствование тактических приемов. Продолжительность - 120 мин.  
Инвентарь: подвесные мячи, футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (45 мин.).*

1. Общеразвивающие упражнения.

2. Упражнения на развитие силы: а) прыжки с доставанием головой подвешенного мяча - 8 прыжков; б) удары на дальность - 10 ударов. Между этими упражнениями - жонглирование мячом (5 мин.).

*Основная часть (70 мин.).*

1. Двусторонняя игра (60 мин.). В игре необходимо повторить комбинации при начальном и штрафном ударах, при вбрасывании.

2. Переменный бег - 800 м (10 мин.). Ходьба - 100 м, быстрый бег - 50 м, медленный бег - 50 м, быстрый - 100 м, медленный - 100 м, быстрый - 200 м, медленный - 100 м, быстрый - 50 м, бег в среднем темпе - 50 м.

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 59

Задачи урока: 1. Развитие специальной быстроты. 2. Совершенствование ударов ногой и головой, вбрасывания. 3. Совершенствование тактических приемов.

Продолжительность - 120 мин.

Это последнее занятие перед календарной игрой инструктору предоставляется составить самому.

## Урок 60

Задачи урока: 1. Развитие быстроты. 2. Совершенствование технических и тактических приемов.

Продолжительность - 120 мин.

Инвентарь: стойки и футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (35 мин.).*

1. Общеразвивающие упражнения.

2. Упражнения на развитие быстроты: а) подготовительные упражнения для повторного бега; б) старты высокие из разных положений - 6 раз; в) бег с ускорением 2 раза по 40 м; г) повторный бег 3x30 м; д) жонглирование (5 мин.).

*Основная часть (80 мин.).*

1. Ведение и отбор мяча (30 мин.).

2. Удары по воротам (15 мин.).

Игроки с линии штрафной площади после небольшой пробежки с мячом выполняют удар в ворота.

3. Совершенствование тактических комбинаций (20 мин.).

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 61

Задачи урока: 1. Развитие силы, скоростной выносливости. 2. Совершенствование тактических приемов.

Продолжительность - 120 мин.

Инвентарь: перекладины, футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (55 мин.).*

1. Общеразвивающие упражнения. 2. Упражнения на развитие силы.

3. Упражнения на развитие скоростной выносливости:

а) подготовительные упражнения для бега 5x30 м; б) бег 5 раз по 30 м с отдыхом 25 сек. после каждой пробежки; в) ведение мяча.

*Основная часть (60 мин.).*

Двусторонняя игра с применением разученных комбинаций.

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 62

Задачи урока: 1. Развитие скорости. 2. Совершенствование ударов ногой, головой, остановки, вбрасывания.

Продолжительность - 120 мин.

Инвентарь: малые ворота, футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (30 мин.).*

1. Общеразвивающие упражнения.

2. Упражнения на развитие скорости: а) старты с мячом - 6 раз; б) ускорения с мячом - 3 раза по 30 м; в) повторный бег с мячом 3x30 м.

3. Жонглирование.

Вратари выполняют ведение мяча рукой (см. норматив).

*Основная часть (85 мин.).*

1. Вбрасывание и остановка мяча (грудью, бедром, носком, поднятой ногой и подошвой).

Вратари бросают мяч на дальность.

2. Удары на точность с 17 м (30 мин.).

Попасть в ворота шириной 2 м 50 см и высотой 1 м 20 см. По 10 ударов каждой ногой. Лучше сделать несколько таких ворот, чтобы выполнять удары могли одновременно 4-5 человек. Мяч должен пролететь линию ворот по воздуху (см. норматив).

3. Удары головой в прыжке в парах (15 мин.).

4. Игра на  $\frac{1}{4}$  поля с маленькими воротами.

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 63

Задача урока - сдача нормативов. Продолжительность - 135 мин.

Инвентарь: стойки для прыжков, перекладины, секундомеры, тесьма, футбольные мячи. Разминка (10 мин.). Команду разделить на две группы.

1. Первая группа - бег 30 м с мячом (15 мин.), вторая группа - подтягивание (15 мин.), через 15 мин. группы меняются.

2. Первая группа - бег 100 м без мяча (15 мин.), вторая группа - прыжок в высоту (20 мин.), через 20 мин. группы меняются.

3. Первая группа - повторный бег 5х30 м с мячом (25 мин.), вторая группа - вбрасывание (15 мин.), через 25 мин. группы меняются.

Упражнения на расслабление и дыхание (5 мин.).

## Урок 64

Задача урока - сдача нормативов. Продолжительность - 105 мин.

Инвентарь: подвесные мячи, тесьма для разметки, секундомеры и футбольные мячи. Разминка (10 мин.).

1. Первая группа - удар на дальность, по 3 удара каждой ногой (25 мин.), вторая группа - жонглирование (30 мин.), через 30 мин. группы меняются.

2. Первая и вторая группы - доставание головой подвешенного мяча (20 мин.).

3. Бег 1500 м (10 мин.).

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 65

Задача урока - сдача нормативов. Продолжительность - 115 мин.

Инвентарь: стойки, секундомеры и малые ворота. Разминка (10 мин.).

1. Первая группа - удар на точность (35 мин.), вторая группа - обводка стоек с ударом по воротам (35 мин.). Через 35 мин. группы меняются.

2. Тренировка ударов головой без прыжка (15 мин.). Вратари бьют мяч с рук друг другу.

3. Игра на  $\frac{1}{4}$  поля в двое ворот без вратарей (5 мин.).

*Заключительная часть (5 мин.).*

Перед сдачей нормативов инструктор обязан заранее разметить все места сдачи: 1) для вбрасывания тесьмой выложить коридор шириной в 2 м и стартовую линию; 2) отметить 30- и 100-метровые дистанции на легкоатлетической дорожке; 3) на поле также отметить 30-метровую дистанцию для упражнения 5х30; 4) приготовить планку для прыжков в высоту; 5) приготовить подвесные мячи, секундомеры; 6) разметить места для удара на дальность; 7) приготовить стойки и маленькие ворота; 8) пригласить заранее судей, провести с ними беседу по организации сдачи нормативов, подготовить списки и формы для протоколирования по каждому нормативу. Подведя итоги, нужно объявить всей команде перед строем результаты и победителей. Нужно записать, в какую погоду проводилась сдача, какими мячами, чтобы в сентябре провести сдачу нормативов в таких же условиях.

По результатам нормативов инструктор может сравнивать подготовку каждого футболиста и устанавливать новые нормативы.

## Урок 66

Задача урока — совершенствование ударов ногой, головой, ведения и отбора мяча.

Продолжительность - 120 мин.

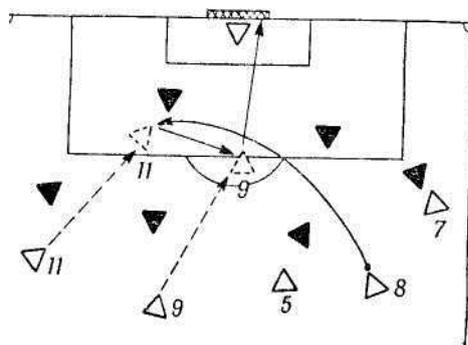
Инвентарь: стойки и футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (15 мин.).*

Общеразвивающие упражнения.

*Основная часть (95 мин.)*

1. Ведение мяча и обводка стоек с применением финтов (35 мин.): а) ведение мяча (произвольно); б) обводка стоек вблизи линии штрафной площади (3-4 стойки) и завершающий удар по воротам (для нападающих); в) защитники с полузащитниками в парах упражняются в обводке и отборе (15 мин.); г) нападающий обводит защитника (в парах) и бьет по воротам используется двое ворот — 15 мин.).



Передача, скидка головой и удар в ворота

В последнем упражнении целесообразно назначить время для выполнения обводки и забивания гола: кто скорее забьет, тот выиграл соревнование.

2. Удары головой (10 мин.).

Выполняются удары без прыжка в парах, но оба партнера должны все время передвигаться.

Вратари набрасывают мяч под штангу, а стоящий в воротах перекидывает его через штангу.

3. Совершенствование ударов ногой (30 мин.): а) с полулёта — в сетку ворот с близкого расстояния (10-12 м); б) удары внутренней и внешней частью подъема с дистанций 15-16 м по катящемуся навстречу мячу (15 мин.).

4. Игровое упражнение (20 мин.).

Команда делится по тропкам. Игрок 1 выполняет передачу (25 м) на голову игроку 2. Игрок 2 скидывает мяч головой игроку 3, набегавшему с середины поля, и тот с хода бьет по воротам. Защитники и полузащитники делают это упражнение на середине поля немного иначе: один выполняет передачу на голову другому, тот скидывает мяч головой стоящему рядом партнеру, а последний сразу отдает мяч первому.

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 67

Задачи урока: 1. Развитие общей силы и выносливости. 2. Совершенствование тактических комбинаций.

Продолжительность - 120 мин.

Инвентарь: перекладины и футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (50 мин.).*

1. Общеразвивающие упражнения.

2. Упражнения на развитие силы: а) упражнения с сопротивлением партнера; б) подтягивание на перекладине — 10 раз; в) приседания с партнером на плечах.

3. Упражнение на развитие выносливости: бег 5 раз по 30 м.

4. Жонглирование.

*Основная часть (65 мин.).*

Двусторонняя игра.

Задание: применять комбинации при стандартных положениях.

После игры переменный бег. Дистанция — 1000 м (5 мин.).

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 68

Задачи урока: 1. Развитие ловкости. 2. Совершенствование резаных ударов, остановки, вбрасывания. 3. Освоение системы игры.

Продолжительность — 120 мин.

Инвентарь: стойки и футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (15 мин.).*

1. Общеразвивающие упражнения.

2. Прыжки в высоту любым способом, по 6 прыжков каждый.

*Основная часть (95 мин.).*

1. Вбрасывание и остановка (30 мин.): вбрасывание и остановка бедром, грудью, носком, подошвой и поднятой ногой.

2. Резаные удары (35 мин.): а) команда разбивается на пары. Дистанция между партнерами 20-25. Задание: пробить мяч так, чтобы он облетел стойку, стоящую между партнерами, и опустился точно к партнеру. Удары выполнять внутренней и внешней частями подъема и обязательно правой и левой ногами (10 мин.); б) подача с углового сектора. Удар выполняется так, чтобы мяч опустился в ворота; в) резаные удары по воротам (произвольно). Используются двое ворот (15 мин.).

3. Игра в одни ворота (30 мин.).

Четыре нападающих, поддержанные двумя полузащитниками, играют против четырех защитников и одного полузащитника. Если есть полные составы по 11 человек, то следует играть на всем поле в двое ворот. Задание: путем фланговых атак пройти к воротам и после передачи в центр забить мяч.

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 69

Задачи урока: 1. Развитие специальной быстроты. 2. Совершенствование ударов головой, ногой, ведения и отбора мяча. 3. Освоение комбинаций.

Продолжительность — 120 мин.

Инвентарь: футбольные мячи и стойки.

*Вводная и подготовительная части (30 мин.).*

1. Общеразвивающие упражнения.

2. Упражнения на развитие специальной быстроты: а) старты — 6 раз с мячом; б) бег с ускорением 2 раза по 30 м с мячом; в) повторный бег 3х30 м с мячом.

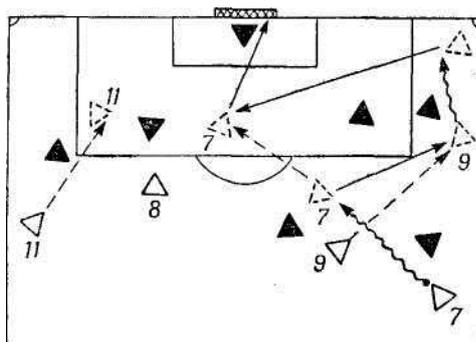
3. Жонглирование.

*Основная часть (85 мин.).*

1. Повторить 1, 2, 3-е упражнения из урока 66. Время, отводимое на 3-е упражнение, — 20 мин.

2. Комбинация с перемещением (20 мин.). Крайний нападающий от боковой линии перемещается с мячом по диагонали к центру, а центральный нападающий в это время перемещается вперед к боковой линии, где получает мяч от крайнего нападающего. После этого центральный нападающий немного продвигается вперед и оттуда передает мяч к воротам, куда должны подоспеть нападающие для завершающего удара по воротам. К атаке может подключиться полузащитник. Против них играют два защитника, сначала пассивно, потом активно. Вратарь в воротах.

*Заключительная часть (5 мин.).*



Комбинация с перемещением игроков подготовительная

*Вводная (15 мин.).*

1. Общеразвивающие упражнения.

2. Упражнения по акробатике: кувырки вперед, назад, перевороты, стойки на локтях, мосты.

*Основная часть (95 мин.).*

1. Удары на дальность (15 мин.). Каждый выполняет по 10 ударов.

2. Удары головой в прыжке (10 мин.).

3. Ведение и отбор мяча (35 мин.).

Ведение с применением обманных движений, используя стойки.

4. Удары по воротам (произвольно) для нападающих (20 мин.).

Удары на середине поля для защитников и полузащитников.

5. Игра в квадрате (15 мин.).

Организовать два квадрата 4х2 или один 4х2, а другой 4х5 с одним нейтральным. Это значит, что играют 4 против 4, нейтральный присоединяется к той четверке, которая владеет мячом. Как только мяч переходит к другой четверке, он играет за них.

*Заключительная часть (5 мин.).*

## **Урок 70**

Задача урока — совершенствование ударов ногой, головой и остановки.

Продолжительность — 70 мин.

Инструктор самостоятельно составляет конспект урока.

## **Урок 71**

Задачи урока: 1. Развитие специальной силы. 2. Совершенствование ударов ногой, головой, ведения и отбора мяча.

Продолжительность — 120 мин.

Инвентарь: стойки, футбольные мячи.

## **Урок 72**

Задачи урока: 1. Развитие силы, выносливости. 2. Совершенствование разученных комбинаций.

Продолжительность — 120 мин.

Инвентарь: футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (45 мин.).*

1. Общеразвивающие упражнения.

2. Упражнения на развитие силы: а) подтягивание - по 10 раз каждый; б) приседание с партнером на плечах - 2 подхода по 6 раз.

3. Бег с мячом — 5 раз по 30 м.

4. Жонглирование.

*Основная часть (65 мин.).*

1. Двусторонняя игра (60 мин.).

Задание: взаимодействие между игроками в команде, использование разученных комбинаций.

2. Переменный бег (5 мин.).

Дистанция — 1000 м. Во время бега чередование быстрого бега с медленным.

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 73

Задачи урока: 1. Развитие быстроты. 2. Совершенствование ударов ногой и головой, ведение мяча. 3. Изучение системы 1+4+2+4.

Продолжительность — 120 мин.

Инвентарь: стойки и футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (30 мин.).*

1. Общеразвивающие упражнения.

2. Упражнения на развитие быстроты: а) семенящий бег, высоко поднимая бедра, прыжками; б) бег с ускорением — 2 раза по 50 м; в) повторный бег — 2 раза по 60 м. После первых 60 м отдых 4-5 мин.

3. Жонглирование.

*Основная часть (85 мин.).*

1. Удары пяткой и носком (20 мин.).

2. Удары головой в прыжке (10 мин.). Упражнение в парах. Один набрасывает мяч руками, другой выполняет удар головой в прыжке. Вратари бросают мяч рукой.

3. Ведение мяча (10 мин.).

4. Удары серединой подъема (15 мин.).

5. Игра в одни ворота (30 мин.).

Нападение и полузащита против защиты. Соблюдать расстановку игроков по системе 1+4+2+4.

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 74

Задачи урока: 1. Развитие быстроты. 2. Совершенствование резаных ударов, вбрасывания, остановки. 3. Освоение комбинации с перемещением.

Продолжительность - 120 мин.

Инвентарь: стойки и футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (30 мин.).*

1. Общеразвивающие упражнения.

2. Упражнения на развитие быстроты: а) семенящий бег, высоко поднимая бедра, прыжками; б) бег с ускорением — 2 раза по 50 м; в) бег 100 м с максимальной скоростью. Если хватит времени, то после 5-минутного отдыха повторить бег на 100 м.

3. Жонглирование.

*Основная часть (85 мин.).*

1. По технике. Повторить упражнения 1, 2 из урока 68.

2. По тактике. Повторить комбинацию с перемещением из урока 69.

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 75

Задачи урока: 1. Развитие ловкости, выносливости. 2. Взаимопонимание между игроками.

Продолжительность — 120 мин.

Инвентарь: подвесные мячи, тесьма, футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (50 мин.).*

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения с сопротивлением партнера.
3. Доставка подвешенного мяча головой — по 10 раз каждый.
4. Бег 5 раз по 30 м.
5. Медленный бег (1 мин.). Упражнения на расслабление.

*Основная часть (65 мин.).*

1. Двусторонняя игра (60 мин.).

Задание: взаимопонимание между игроками в команде.

2. Переменный бег — 800 м (5 мин.). 50 м медленно, 100 м быстро, 100 м медленно, 100 м быстро, 100 м медленно, 100 м быстро, 50 м медленно, 50 м быстро, 50 м медленно.

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 76

Задачи урока: 1. Развитие специальной силы, ловкости. 2. Совершенствование ударов ногой, головой, ведения и отбора мяча.

Продолжительность — 135 мин.

Инвентарь: стойки для прыжков, обводки, рулетки, футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (35 мин.).*

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Прыжки в высоту — по 6 прыжков.

*Основная часть (95 мин.).*

1. Ведение мяча (20 мин.).

Обводка стоек и удар по воротам (см. норматив).

2. Отбор мяча (15 мин.).

Упражнения в парах. Один старается обвести партнера, применяя обманные движения, другой старается отобрать мяч.

3. Удар на дальность (15 мин.).

Разбить команду на группы. Каждый выполняет по 10 ударов.

4. Удары головой без прыжка в парах (10 мин.).

5. Удары по воротам (10 мин.).

Крайние нападающие подают с края мяч, а центральные нападающие стараются пробить с хода по воротам. Если мяч летит верхом, то выполнить удар головой, а не ждать, когда мяч опустится. Если мяч катится низом, то стараться выполнить удар ногой, ближней к мячу, любым способом и ни в коем случае мяч не подправлять.

6. Вбрасывание (10 мин.).

7. Игра в квадрате (15 мин.).

Образовать 3-4 квадрата 3x1. Задание: играть в одно касание.  
*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 77

Задачи урока: 1. Развитие силы, специальной быстроты. 2. Совершенствование ударов ногой, головой, остановки. 3. Разучивание комбинации при угловом ударе.

Продолжительность — 120 мин.

Инвентарь: футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (45 мин.).*

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения с сопротивлением партнера.
3. Упражнения на развитие быстроты: а) старты с мячом - 6 раз; б) бег с ускорением с мячом - 2 раза по 40 м; в) повторный бег с мячом - 3x30 м.
4. Жонглирование мячом.

*Основная часть (70 мин.).*

Совершенствование ударов ногой, головой, остановки (50 мин.):

а) подачи с края. Упражнение в тройках. Игрок 1 подает мяч с края на голову игроку 2. Игрок 2 выполняет головой передачу игроку 3, который останавливает мяч и бьет по воротам. Подача с края выполняется на дальнюю штангу, на угол вратарской площадки. Игроки, выполняющие удар в ворота, находятся за линией штрафной площади. Мяч подается справа и слева. Через некоторое время игроки меняются ролями;

б) удары с полулёта. Нападающие бьют в ворота (мяч накидывают вратари). Защитники и полузащитники выполняют упражнение на середине поля в парах;

в) разучивание комбинации при угловом ударе (20 мин.).

Передача мяча стоящему рядом партнеру.

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 78

Задачи урока: 1. Развитие скоростной выносливости. 2. Совершенствование ударов, ведения мяча, тактических приемов.

Продолжительность — 120 мин.

Инвентарь: тесьма, футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (35 мин.).*

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Жонглирование мячом.
3. Бег с мячом — 5 раз по 30 м.

*Основная часть (85 мин.).*

1. Удары головой без прыжка в парах (5 мин.). Вратари бьют мяч друг другу и ловят.

2. Ведение мяча 25 м и удар в ворота, где стоят вратари (20 мин.).  
Использовать двое ворот.

3. Двусторонняя игра (60 мин.).

Задание: в игре использовать все разученные комбинации.

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 79

Задачи урока: 1. Развитие общей быстроты. 2. Совершенствование ударов ногой, остановки, ведения мяча. 3. Разучивание комбинации при угловом ударе.

Продолжительность — 120 мин.

Инвентарь: стойки, мишени, футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (35 мин.).*

1. Общеразвивающие упражнения.

2. Старты из различных исходных положений — 6-7 раз.

3. Бег с ускорением 2 раза по 40 м.

4. Повторный бег (без мяча) 2 раза по 60 м.

5. Упражнения на расслабление (1 мин.).

*Основная часть (85 мин.).*

1. Освоение остановки внутренней стороной стопы и повторение вбрасывания (20 мин.).

Команда выстраивается в одну шеренгу; инструктор объясняет и показывает изучаемый прием.

Этим приемом не достигается полная остановка; мяч останавливается так, что оказывается под игроком и немного выходит вперед. Для остановки игрок подставляет навстречу катящемуся мячу расслабленный голеностопный сустав.

Легко остановить катящийся мяч; труднее остановить мяч, опускающийся сверху. После отскока от земли мяч как бы накрывается ногой (внутренней стороной стопы). Ногой обязательно расслабить. Трудность выполнения приема заключается в том, что мяч нужно сначала пропустить под себя, а потом накрыть. Выполняя упражнения, команда делится на группы по количеству мячей. В группах поочередно каждый игрок набрасывает мяч другим для остановки. Сначала упражняются с катящимся мячом, потом постепенно набрасывают мяч все выше и отвеснее. Если мячей достаточно, то целесообразнее игроков расположить парами.



2. Ведение мяча (15 мин.).

Инструктор вблизи штрафной площади ставит стойки (4-6) так, чтобы после обводки стоек игрок смог ударить по воротам. В воротах стоит вратарь. Расположение стоек менять.

Упражнение выполнять потоком.

3. Удары на точность (20 мин.).

Расстояние до цели 17 м. Мишень расположена не выше 1 м. Ударом (любым способом) попасть в цель.

4. Разучивание комбинаций при угловом ударе (30 мин.).

1. Повторить упражнение из урока 77.

2. Передача мяча выбегающему вперед, на угол штрафной площади, защитнику, который сразу бьет в ворота.

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 80

Задачи урока: 1. Развитие силы, ловкости. 2. Совершенствование технических приемов.

Продолжительность — 120 мин.

Инвентарь: перекладины, стойки для прыжков, футбольные мячи, тесьма.

*Вводная и подготовительная части (40 мин.).*

1. Общеразвивающие упражнения. 2. Подтягивание (10 раз). 3. Прыжки в высоту — 6-7 прыжков. 4. Жонглирование.

*Основная часть (75 мин.).*

1. Удары на дальность (15 мин.).

2. Совершенствование технических приемов (40 мин.).

Инструктор подмечает ошибки у игроков в технической подготовке во время проведения последней игры и строит занятие так, чтобы исправить эти ошибки.

3. Игра в квадрате 3x1 в одно касание (20 мин.).

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 81

Задача урока — поддержание спортивной формы.

Продолжительность — 75 мин. Инвентарь: футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (10 мин.).* Разминка.

*Основная часть (60 мин.).*

1. Прыжки с доставанием подвешенного мяча, по 10 прыжков (15 мин.).

2. Удар головой без прыжка и в прыжке (10 мин.).

3. Произвольные удары (в парах, по воротам — 15 мин.).

4. Игра в одни ворота или двусторонняя игра на поля (20 мин.).

Нападение против защиты.

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 82

Задачи урока: 1. Развитие силы. 2. Совершенствование ударов ног, ведения и отбора мяча. 3. Совершенствование комбинации при угловом ударе.

Продолжительность — 120 мин.

Инвентарь: стойки для обводки, перекладины и футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (35 мин.).*

1. Общеразвивающие упражнения. 2. Подтягивание, по 10 раз каждый. 3. Удары на дальность (15 мин.). 4. Упражнение на расслабление (1 мин.).

*Основная часть (80 мин.).*

1. Ведение мяча с обманными движениями (15 мин.).
2. Отбор мяча (15 мин.).
3. Удары по летящему мячу (20 мин.).

Вратари накидывают мяч игрокам, стоящим около линии штрафной площади, а те по летящему мячу бьют любым способом в ворота. Использовать двое ворот. Удар выполнять подъемом (серединой, внешней или внутренней частями).

4. Совершенствование комбинаций при угловом ударе (20 мин.): а) подача угловых ударов непосредственно к воротам (10 мин.). В том случае нападающие стараются принять мяч и направить его в ворота, а защита препятствует; б) повторить упражнение 2 из урока 79.

*Заключительная часть (5 мин.).*

### **Урок 83**

Задачи урока: 1. Развитие специальной быстроты, выносливости. 2. Совершенствование ударов ногой, головой и вбрасывание мяча. 3. Освоение системы игры.

Продолжительность — 120 мин.

Инструктор самостоятельно составляет конспект урока.

### **Урок 84**

Задачи урока: 1. Развитие силы, ловкости. 2. Совершенствование ударов ногой, остановки и ведения мяча. Изучение комбинаций при свободном ударе.

Продолжительность — 120 мин.

Инвентарь: стойки для прыжков, футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (30 мин.).*

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Приседание с партнером на плечах — 2 подхода по 6-7 раз.
3. Прыжки в высоту — по 6 прыжков.

*Основная часть (85 мин.).*

1. Жонглирование мячом на голове (5 мин.).
2. Совершенствование остановки внутренней стороной стопы (15 мин.).
3. Ведение мяча (10 мин.).

Вратари тренируют броски и падения за мячом.

4. Совершенствование ударов (25 мин.): а) нападающие тренируют угловые, 11-метровые удары; б) защитники и полузащитники — резаные удары; в) вратари тренируют удары с рук и удары на дальность.

5. Разучивание построения «стенки» при штрафном или свободном ударе. Организация «стенки» — 25 мин.

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 89

Задачи урока: 1. Развитие быстроты. 2. Совершенствование ударов ногой, остановки, ведения мяча. 3. Система 1+4+ 2+ 4.

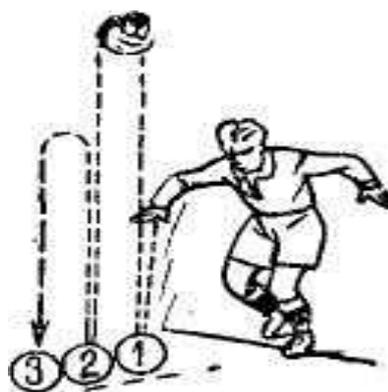
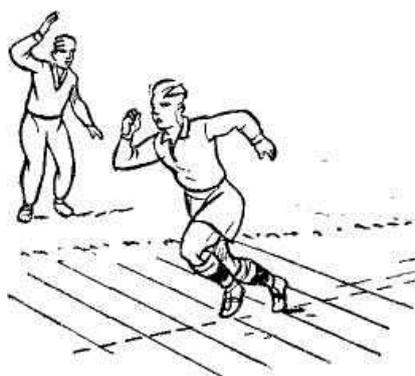
Продолжительность — 120 мин.

Инвентарь: футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (30 мин.).*

1. Общеразвивающие упражнения. 2. Упражнения с сопротивлением партнера. 3. Упражнения на быстроту: кто дальше пробежит за время трех отскоков мяча от земли.

Выполнение: игрок с силой ударяет мяч рукой о землю и бежит. Инструктор считает вслух. Место, где оказался игрок при счете «три», отмечается. Дается три попытки.



Соревнование: кто дальше пробежит за время трех отскоков мяча от земли

*Основная часть (85 мин.).*

1. Вбрасывание и остановка мяча (35 мин.). Упражнения в парах. Остановка мяча подошвой, носком и внутренней стороной стопы.

Вратари бросают мяч одной рукой.

2. Ведение мяча (10 мин.).

3. Удары внутренней частью подъема (20 мин.). Занимающиеся ведут мяч вдоль линии штрафной площади и выполняют удар в ворота. Обязательно с правой и левой ноги. Использовать двое ворот.

4. Игра нападающих против защиты в одни ворота по системе 1+4+2+4 (30 мин.).

*Заключительная часть (5 мин.).*

Прошло два с половиной месяца соревновательного периода. Игроки достигли спортивной формы, и для поддержания ее рекомендуется проводить тренировки два раза в неделю со средней нагрузкой.

В процессе учебно-тренировочной работы занимающиеся ознакомились почти со всеми основными техническими приемами, за исключением таких трудных приемов, как удар через себя с падением, укрывание мяча телом. В тактической подготовке команда ознакомилась с расстановкой игроков по системе 1+4+2+4, изучила различные комбинации при стандартных

положениях с перемещением игроков. Были проведены первые контрольные испытания по нормативам.

## Урок 90

Задачи урока: 1. Развитие силы и специальной быстроты. 2. Ведение мяча с откидкой. 3. Совершенствование ударов головой. 4. Система 1+4+2+4.

Продолжительность — 120 мин.

Инвентарь: стойки, тесьма и футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (30 мин.).*

1. Общеразвивающие упражнения. 2. Упражнения с сопротивлением партнера. 3. Приседания с партнером на плечах (0,8 т). 4. Старты — 6 раз. 5. Бег с ускорением 2 раза по 40 м с мячом. 6. Повторный бег с мячом 3X30 м.

*Основная часть (90 мин.).*

1. Ведение мяча с откидкой (в парах, 15 мин.). Выполняется удар-откидка внешней частью стопы.

После удара стопа продолжает движение кнаружи.

Этот удар выполняют в движении, вначале в медленном темпе, затем в более быстром.

Вратари совершенствуются в ведении мяча рукой.

2. Удары головой в прыжке (20 мин.)

3. Резаные удары (25 мин.): а) передача мяча в парах. После резаного удара мяч должен обогнуть стойку, поставленную между игроками; б) удар с линии ворот в ворота; в) резаный удар в ворота. Мяч должен обогнуть стойку и попасть в ворота. Использовать двое ворот.

4. Игра в одни ворота (30 мин.).

Нападающие и полузащитники играют против защитников. Крайние нападающие отходят назад для приема мяча. После получения мяча они устремляются вперед до линии ворот.

## Урок 91

Задача урока — изучение тактических комбинаций при штрафных ударах.

Продолжительность — 115 мин.

Инвентарь: футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (15 мин.).*

1. Общеразвивающие упражнения. 2. Жонглирование. 3. Передача в парах в движении.

*Основная часть (90 мин.).*

1. Разучивание комбинации при штрафных ударах (30 мин.).

2. Двусторонняя игра (60 мин.).

Задание: в игре использовать комбинации при штрафном ударе, откидки мяча, резаные удары и открывание и закрывание игроков.

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 92

Задачи урока: 1. Развитие силы, ловкости. 2. Совершенствование ударов ногой, головой, остановки и ведения мяча.

Продолжительность — 120 мин.

Инвентарь: стойки для обводки, перекладины, футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (30 мин.).*

1. Общеразвивающие упражнения. 2. Подтягивание. 3. Прыжки в длину — 10 прыжков.

*Основная часть (85 мин.).*

1. Удары на дальность и остановки мяча (30 мин.).

Команда делится на две группы. Одна группа выполняет удар на дальность, другая останавливает мяч любым способом.

2. Удар головой в прыжке (10 мин.). Упражнение в парах. Один набрасывает мяч от ворот, другой ударом головой направляет его в ворота.

3. Ведение мяча от центра поля, не доходя штрафной площади, удар по воротам (20 мин.).

4. То же, только с обводкой 2 стоек или кувырком вперед (10 мин.).

5. Игра в двое ворот на половине поля (15 мин.) Задание: выходить на свободное место, при первой возможности — удар в ворота.

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 93

Задачи урока: 1. Развитие скоростной выносливости и ловкости. 2. Совершенствование ударов ногой, отбора мяча.

Продолжительность — 120 мин.

Инвентарь: футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (35 мин.).*

1. Общеразвивающие упражнения. 2. Доставка головой подвешенного мяча — 10 прыжков. 3. Бег с мячом 20 м — 10 раз. 4. Жонглирование.

*Основная часть (80 мин.).*

1. Отбор мяча (20 мин.).

2. Совершенствование ударов (30 мин.): а) подачи угловых; б) 11-метровые; в) штрафные с 20-25 м; г) удары пяткой (в парах); д) носком (в парах).

3. Игра в одни ворота (30 мин.).

Нападение против защиты по системе 1+4+2+4.

Задание: крайние нападающие вначале оттягиваются назад для приема мяча, а после получения мяча доходят до линии ворот, откуда делают прострел или навесную передачу.

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 94

Задачи урока: 1. Развитие силы, быстроты. 2. Совершенствование ударов ногой, головой, ведения и вбрасывания мяча. 3. Взаимодействие между игроками в команде.

Продолжительность — 120 мин.

Инвентарь: стойки, футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (35 мин.).*

1. Общеразвивающие упражнения. 2. Упражнения с сопротивлением партнера. 3. Приседания с партнером на плечах. 4. Старты с мячом из различных положений — 6 раз. 5. Бег с ускорением с мячом — 2 раза по 50 м. 6. Повторный бег с мячом — 3x40 м.

*Основная часть (80 мин.).*

1. Вбрасывание мяча от ворот и удар головой по мячу в ворота (20 мин.).

2. Ведение мяча (15 мин.).

Обводка стоек и удар по воротам (см. норматив).

3. Игра в двое ворот на  $\frac{1}{4}$  поля (15 мин.).

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 95

Повторить упражнения из урока 91.

## Урок 96

Задача урока — совершенствование ударов ногой, головой, остановки, ведения и отбора мяча.

Продолжительность — 120 мин.

Инвентарь: стойки, футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (20 мин.).*

1. Общеразвивающие упражнения. 2. Доставание подвешенного мяча головой — 10 прыжков.

*Основная часть (95 мин.).*

1. Ведение и отбор мяча (30 мин.): а) упражнение в парах. Один старается обыграть, другой — отобрать мяч; б) двое ведут — один старается отобрать; в) трое ведут — двое отбирают.

2. Удары головой (15 мин.): а) жонглирование мяча головой; б) передача мяча головой в тройках, в парах; в) четверо расположены по углам квадрата, пятый в середине. Игрок, стоящий в середине квадрата, по очереди направляет мяч игрокам, стоящим в углах, а те обратно ему. Соревнование на продолжительность в передачах.

3. Удары серединой подъема и остановка мяча (20 мин.).

Упражнение в парах. Между игроками ставятся маленькие ворота — 1,5 м (из стоек). Один выполняет удар серединой подъема в ворота, другой останавливает мяч.

4. Произвольные удары по воротам (30 мин.).  
*Заключительная часть (5 мин.).*

### Урок 97

Задачи урока: 1. Развитие специальной силы и выносливости. 2. Совершенствование ударов ногой, головой, ведения и вбрасывания. 3. Разучивание комбинаций при штрафных ударах.

Продолжительность — 120 мин.

Инвентарь: секундомер, тесьма, футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (30 мин.).*

1. Общеразвивающие упражнения.

2. Упражнения в толчках: двое прыгают и в воздухе стараются толкнуть друг друга; двое бегут по дорожке 1,5 м шириной и стараются вытолкнуть друг друга за дорожку; прыгая на одной ноге, сталкивают друг друга.

3. Ведение мяча 5 раз по 30 м.

*Основная часть (85 мин.)*

1. Вбрасывание, удар головой и остановка (20 мин.). Один бросает мяч, другой принимает и выполняет удар головой в прыжке, а первый останавливает мяч любым способом.

2. Обманные движения (15 мин.).

Повторяются все разученные финты. Сначала каждый выполняет финт произвольно, потом в парах — один обводит, другой старается отобрать.

3. Удары по летящему навстречу мячу (20 мин.). Мячи набрасывают из ворот вратари.

4. Разучивание комбинаций при штрафном ударе (30 мин.).

*Заключительная часть (5 мин.).*

### Урок 98

Задачи урока: 1. Развитие ловкости. 2. Совершенствование ударов ногой, головой, ведения и отбора мяча. 3. Разучивание комбинации при штрафных ударах.

Продолжительность — 120 мин.

Инвентарь: стойки, стойки для прыжков, футбольные мячи и малые ворота.

*Вводная и подготовительная части (20 мин.).*

1. Общеразвивающие упражнения. 2. Прыжки в высоту — 10 прыжков.

*Основная часть (95 мин.).*

1. Удары головой без прыжка (5 мин.).

2. Ведение и отбор мяча (25 мин.): а) произвольное ведение мяча; б) двое против одного; в) трое против двух; г) четверо против четырех.

3. Удары на точность в мишень 250x120 см (25 мин.).

4. Передача мяча между стойками и удар в ворота (10 мин.). Перед ударом кувырок вперед.

5. Построение «стенки» при штрафном ударе (30 мин.).

Игра в одни ворота с применением штрафных ударов, где и строится «стенка». Задание: быстро организовать «стенку».

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 99

Задачи урока: 1. Развитие скорости, ловкости. 2. Совершенствование ударов ногами, остановки и ведения мяча. 3. Совершенствование тактических комбинаций.

Продолжительность — 120 мин.

Инвентарь: секундомер, стойки, футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (35 мин.).*

1. Общеразвивающие упражнения. 2. Подготовительные упражнения на скорость. 3. Бег 100 м на время. 4. Жонглирование. 5. Доставка подвешенного мяча головой — 10 прыжков.

*Основная часть (80 мин.).*

1. Ведение мяча (15 мин.).

Обводка стоек и удар по воротам (см. норматив).

2. Остановка на грудь и бедро в парах (10 мин.).

3. Удары внутренней частью подъема (15 мин.): а) под прямым углом (5 мин.); б) удары по воротам для нападающих и полузащитников под углом 90°; в) удары с поворотом на 180° для защитников в парах.

4. Передачи в движении (бег) в парах — дистанция 15 м; двое передают мяч друг другу от своих ворот до штрафной площади других ворот и выполняют удар по воротам (10 мин.1).

5. Повторение комбинаций при угловых ударах (30 мин.).

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 100

Задачи урока: 1. Развитие скоростной выносливости. 2. Совершенствование ударов ногами, головой, ведения и отбора мяча. 3. Совершенствование тактических комбинаций.

Продолжительность — 120 мин.

Инвентарь: перекладины, тесьма, легкоатлетические барьеры, футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (35 мин.).*

1. Общеразвивающие упражнения. 2. Подтягивание - 10 раз. 3. Жонглирование. 4. Бег 5 раз по 30 м с мячом.

*Основная часть (80 мин.).*

1. Удар головой без прыжка (10 мин.).

2. Ведение и отбор мяча (20 мин.): а) трое против троих; б) двое против двоих; в) трое против двоих.

3. Удары по воротам любым способом, но после прыжка через

легкоатлетический барьер высотой 90 см для нападающих (15 мин.).

Для защитников повторение удара с поворотом на 180°.

4. Передачи мяча в тройках с перемещением. Передача мяча в тройках вдоль поля от одних ворот до других с завершающим ударом по воротам.

5. Повторение комбинаций при начальном ударе и при вбрасывании (30 мин.).

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 101

Задачи урока: 1. Подготовка к сдаче нормативов. 2. Совершенствование ударов ногой.

Продолжительность — 80 мин.

Инвентарь: стойки для прыжков, секундомер, футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (35 мин.).*

1. Общеразвивающие упражнения. 2. Прыжок в высоту — 6 прыжков. 3. Подготовительные упражнения к бегу 30 м. 4. Бег 30 м на время. 5. Жонглирование.

*Основная часть (40 мин.).*

1. Произвольные удары и остановки мяча (20 мин.). Упражнения в парах, тройках.

2. Игра на половине поля (20 мин.).

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 102

Сдача нормативов.

Разминка (10 мин.).

Команда делится на две группы.

1. Первая группа — подтягивание; вторая группа — бег 30 м с мячом. Через 15 мин. группы меняются.

2. Первая группа — бег на 100 м; вторая группа — прыжок в высоту. Через 15 мин. группы меняются.

3. Вбрасывание (20 мин.).

4. Провести игру в квадрате (20 мин.).

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 103

Продолжение сдачи нормативов. Разминка (10 мин.).

1. Удар на дальность (20 мин.). Жонглирование (30 мин.).

2. Доставка подвешенного мяча (15 мин.).

3. Бег 1500 м. Упражнения на расслабление.

4. Игра в квадрате 4x2, 3x1.

5. Упражнения на расслабление и дыхание (5 мин.).

## Урок 104

Продолжение сдачи нормативов. Разминка (10 мин.).

1. Подготовительные упражнения к бегу 5x30 м.

2. Бег 5x30 м с мячом (20 мин.).

3. Удар на точность с 17 м в ворота 250x120 см — 10 ударов левой и 10 правой (30 мин.).

4. Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (20 мин.).

После сдачи нормативов можно провести упражнения: удар головой без прыжка (10 мин.). Отбор мяча (10 мин.).

Игра на  $\frac{1}{4}$  поля в двое ворот (10 мин.).

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 105

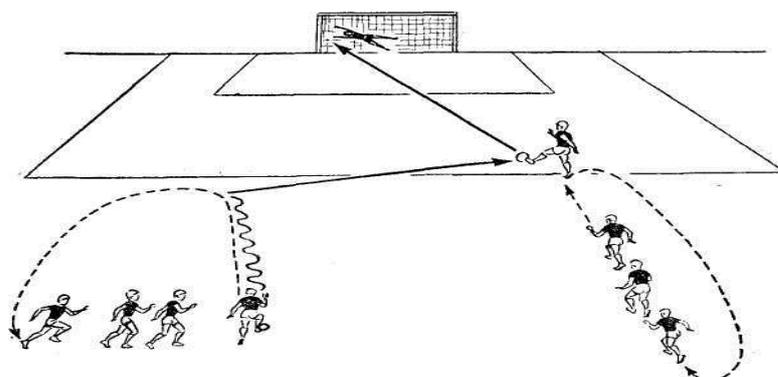
Задачи урока: 1. Совершенствование ударов ногой, головой, остановки и ведения мяча. 2. Взаимодействие игроков по системе 1+4+2+4.

Продолжительность — 120 мин.

Инвентарь: стойки и футбольные мячи.

*Вводная и подготовительная части (15 мин.).*

1. Общеразвивающие упражнения. 2. Передачи в парах в движении.



Ведение мяча, передача и удар по воротам

*Основная часть (95 мин.).*

1. Удар головой и остановка мяча (25 мин.). Упражнение в парах.

2. Ведение мяча и удар по воротам (30 мин.). Команда делится на две группы. Одна группа (у каждого игрока мяч) ведет мяч, как указано, обводит три стойки и передает мяч вправо, где игроки из второй группы останавливают его и бьют по воротам.

Через 15 мин. группы меняются ролями. В дальнейшем выполнять упражнение в другую сторону.

3. Игра на двое ворот по 11 человек.

Задание: взаимодействие игроков по системе 1+4+2+4; применять разученные комбинации при стандартных положениях (40 мин.).

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Уроки 106 и 107

Задача уроков — постепенное снижение нагрузки.

Продолжительность — 105 мин.

*Вводная и подготовительная части (40 мин.).*

1. Общеразвивающие упражнения. 2. Упражнения с сопротивлением партнера. 3. Прыжки с доставанием подвешенного мяча. 4. Эстафета. Две группы соревнуются в эстафетном беге на 50 м. 5. Жонглирование.

*Основная часть (60 мин.).*

1. Произвольное ведение мяча (10 мин.).
2. Удар головой (в прыжке, без прыжка — 15 мин.).
3. Произвольные удары (20 мин.).
4. Игра в двое ворот (15 мин.).

*Заключительная часть (5 мин.).*

## Урок 108

Задача урока — снижение нагрузки.

Продолжительность — 120 мин.

*Вводная и подготовительная части (35 мин.).*

1. Общеразвивающие упражнения. 2. Приседания с партнером на плечах (0,8 т). 3. Эстафета. Бег 30 м. Соревнуются три группы.

*Основная часть (80 мин.).*

1. Жонглирование (10 мин.).
2. Доставка головой подвешенного мяча (10 мин.).
3. Произвольное ведение мяча (10 мин.).
4. Произвольные удары (20 мин.).
5. Двусторонняя игра (30 мин.).

*Заключительная часть (5 мин.).*

Закончены занятия. В уроки были включены упражнения, наиболее распространенные и эффективные среди футболистов команд мастеров и высших разрядов.

Инструктор, ознакомившись с содержанием занятий, со всем разнообразием упражнений, может выбирать из них те, которые нравятся и соответствуют подготовленности игроков. Инструктор может также видоизменять их или придумывать новые упражнения. Это зависит от имеющегося у команды инвентаря.

По окончании занятий мы рекомендуем, активный отдых.

## РАЗРЯДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Задача каждого инструктора заключается в том, чтобы игроки его команды получили спортивный разряд. Во Всесоюзной спортивной классификации указаны требования, при выполнении которых футболист получает право на присвоение разряда. Выполнившими требования III разряда считаются

спортсмены, участвовавшие не менее чем в 50% игр по календарю соответствующего соревнования.

Однако это только право на присвоение разряда. Для получения разряда футболист должен выполнить 12 нормативов по физической и технической подготовке, набрав 72 очка. Следовательно, в среднем за каждое упражнение нужно набрать по 6 очков.

Ниже приведены результаты в каждом виде упражнений, которые соответствуют 6 очкам, для получения III разряда.

#### **4. НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

##### **Для полевых игроков и вратарей**

1. Бег 100 м — 13 сек.
2. Бег 1500 м — 5 мин. 45 сек.
3. Прыжок в высоту — 130 см.
4. Подтягивание — 10 раз.
5. Бег 30 м с мячом — 5,2 сек.
6. Бег 5x30 м с мячом — 27 сек.
7. Доставание подвешенного мяча головой в прыжке — 55 см.
8. Удар по мячу на дальность с разбега — 55 м.
9. Жонглирование мячом — 18 раз.
10. Удар по воротам на точность из 20 попыток — по пасть 8 раз (4 правой и 4 левой).
11. Вбрасывание мяча руками на дальность — 18 м.
12. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам — 9,5 сек.

##### **Только для вратарей**

13. Удар по мячу с рук на дальность — 30 м.
14. Бросок мяча одной рукой на дальность — 20 м.
15. Бег 30 м с мячом — 5,4 сек.
16. Бег 5x30 м с мячом — 28 сек.

Примечания: 1. Для вратарей установлены те же упражнения и нормативы, что и для полевых игроков, но со следующими изменениями:

- а) вместо упражнения 10 выполняется упражнение 13;
- б) вбрасывание мяча руками на дальность (упражнение 11) выполняется одной рукой (нормативы упражнения 14);
- в) бег 30 м с мячом и бег 5x30 м с мячом (упражнения 5, 6) оценивается по нормативам упражнений 15, 16.

Теплухин Евгений Иванович, Колесников Владимир Иванович

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПО ФУТБОЛУ

Задания и методические указания к выполнению работы  
для студентов всех специальностей дневной формы обучения

Редактор Е.Ф. Изотова

Подготовка оригинала-макета М.А. Шлыкова

Подписано к печати 00.05.13. Формат 60x84/16

Усл. печ. л. 5,44. Тираж 30 экз. Заказ 08-661. Рег. № 10

Отпечатано в РИО Рубцовского индустриального института  
658207, Рубцовск, ул. Тракторная, 2/б.