«Согласовано»                                                                      «Утверждаю»

на собрании труд. коллектива                   Директор МКУ ДО

№ \_\_\_ педсовета **«Тляратинская ДЮСШ** «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г.

 Министерство образования Республики Дагестан

Муниципальное казенное образовательное учреждение

дополнительного образования **«Тляратинская ДЮСШ»**

**годичный тематический план**

**учебно-тренировочной работы секции**

**по Ф У Т Б О Л У**

**МКУ ДО** **«Тляратинская ДЮСШ»**

**на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_уч.год.**

****

 Разработал : тренер секции по футболу \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

с. Тлярата  20\_\_\_ г

**Пояснительная  записка**

*Актуальность программы*

Футбол является наиболее популярной и массовой игрой у детей всех возрастов. Она помогает воспитывать такие ценные морально-волевые качества, как целеустремленность и коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание, а также совершенствовать основные двигательные способности: быстроту и точность движений, ловкость, силу, выносливость. Огромная популярность футбола позволяет широко использовать эту игру, как действенное средство физического развития, оздоровления и воспитания детей всех возрастов

*Цели и задачи реализации программы:*

**Цель:**

укрепление здоровья и всестороннего физического развития подростков средствами спортивной игры.

**Задачи**:

- укрепление здоровья и общей физической подготовки подростков;

- приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни средствами спортивной игры «Футбол»;

-  целенаправленное усвоение правил игры в футбол и условий проведения соревнований;

- формирование и развитие общих спортивных качеств, специальных технических приемов игры в футбол;

- развитие чувства коллективизма, командности и здоровой соревновательности.

*Специфика курса*

Специфика содержания программы составляет активное использование *техник ОФП, выделение трети объема учебных занятий туристской деятельности и специальное планирование участия команд секций в общеклубных делах, акциях и мероприятиях.*

Занимающиеся в отделении футбола делятся на 2 возрастные группы: начальной подготовки (8-10 лет) и учебно-тренировочной  (11-16 лет). Количество занимающихся в каждой возрастной  группе – \_\_\_\_\_\_\_\_ человек. Продолжительность занятий:  от 5 до 6 раз в неделю учебно-тренировочной группы  по до 2,5 часов. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

В каждой возрастной группе решаются соответствующие *задачи*:

*Группа начальной подготовки :*

- закаливание и укрепление здоровья;

- совершенствовать всестороннюю физическую подготовку, с преимущест

венным  развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносли

вости;

- овладеть основным арсеналом технических приемов игры;

- определить игровые наклонности юных футболистов (с учетом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего);

- участвовать в соревнованиях по футболу;

- воспитывать элементарные навыки судейства;

- изучить начальные сведения о самоконтроле;

- ознакомить с тактическими схемами ведения игры;

- воспитывать умение заниматься самостоятельно (выполнять контрольные упражнения по общей физической подготовке и  индивидуальной технике владения мячом).

 Теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала используются наглядные пособия (учебные кинофильмы, видеофильмы, журналы, фотогазеты и т.д.).

В конце занятий руководитель рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

Обучение судейству осуществляется во время проведения двусторонних учебно-тренировочных игр и различных детско-юношеских соревнований.

Практические занятия по физической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводятся значительное место. Стандартно в программе занятий выделены: общая и специальная физическая подготовка.

*Общая физическая* подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, *специальная*– развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Для повышения интереса к занятиям применяются такие формы работы как игры, эстафеты, подвижные игры, различные игровые упражнения с элементами соревнований (с использованием для этого различных спортивных снарядов — мячи, скакалки, обручи и т.д.).

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовке футболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствование ее. Обучая занимающихся технике владении мячом, очень важно создать у них правильное зрительное представление изучаемого технического приема.

*Методы и формы решения задач*

* тренировки по общей физической и специальной подготовке на улице; игры эстафеты;
* теоретические занятия в помещении и на природе (в походе) в форме
* бесед, дискуссий, тестов;
* походы выходного дня в окрестностях с. Тлярата, укал, Цемер, Тилютль Тляратинского р-на, организация турпоходов;
* соревнования внутри секции, районные и республиканские;
* занятия, посвященные психологической подготовке.

*Учебно-тематический план*

Наполняемость групп начальной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год  обучения | Возраст  учащихся, лет | Минимальное  количество учащихся в группе | Максимальное  кол-во учебных  часов в неделю | Требования к  спортивной  подготовки |
| Группы начальной подготовки | | | | |
| 1-3 | 8-10 | 12-15 | 15-18 | Выполнить контрольно-нормативные требования программы |

**Модель построения  тренировки  юных футболистов начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Воз-раст  (лет) | Основные задачи  Тренировочного процесса | Основные средства тренировки | Основные методы тренировки |
| Начального обучения  Учебно-тренировочной группы | 8-10  11-17 | Повышение уровня общей физической подготовленности.  Развитие быстроты, ловкости, общей выносливости.  Овладение основами техники и тактики.  Формирование навыков игровой деятельности в мини-футболе. Привитие стойкого интереса к занятиям футболом | Подвижные и спортивные игры. Упражнения из других видов спорта, связанных с проявлением быстроты, ловкости гибкости. Общее развивающее упражнение. Специальные упражнения подводящие, индивидуальные, групповые, игровые. Мини-футбол | Игровой.  Избирательных воздействий.  Равномерный.  Переменный. |

**Тематический учебный план (в час.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание  материала | С нагрузкой  9 ч. в неделю | С нагрузкой 12 ч. в неделю | С нагрузкой 15 ч. в неделю | С нагрузкой 18 ч. в неделю |
| **Теоретическая подготовка**  **Практические занятия**,  в  том числе: ОФП  специальная физ. подготовка  техническая подготовка  тактическая подготовка  учебно-тренировочные игры  контрольные игры и соревнования  инструкторская и судейская практика  подготовка и сдача контроль-ных нормативов  восстановительные мероприятия  Всего часов: | 8  50  72  80  10  50  18  10  10  16  324 | 12  60  80  122  20  70  20  16  12  20  432 | 16  80  100  152  30  80  20  20  14  28  540 | 20  100  100  200  40  98  22  26  14  30  648 |

**УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание материала** | **Дата**  **по плану** | **Факт. пров-е** |
| 1 | Т/Б на спортивных играх. Организационный момент. |  |  |
| 2 | Основные правила игры в футбол |  |  |
| 3 | Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы. |  |  |
| 4 | Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы |  |  |
| 5 | Ведение мяча |  |  |
| 6 | Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема |  |  |
| 7 | Удар носком |  |  |
| 8 | Удар серединой лба на месте |  |  |
| 9 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии |  |  |
| 10 | Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника |  |  |
| 11 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |  |  |
| 12 | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы |  |  |
| 13 | Удар по летящему мячу средней частью подъема |  |  |
| 14 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии |  |  |
| 15 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника |  |  |
| 16 | Обманные движения (финты) |  |  |
| 17 | Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы |  |  |
| 18 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |  |  |
| 19 | Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема |  |  |
| 20 | Резаные удары |  |  |
| 21 | Удар по мячу серединой лба |  |  |
| 22 | Удар боковой частью лба |  |  |
| 23 | Остановка катящегося мяча подошвой |  |  |
| 24 | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы |  |  |
| 25 | Остановка мяча грудью |  |  |
| 26 | Совершенствование техники ведения мяча |  |  |
| 27 | Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо |  |  |
| 28 | Отбор мяча подкатом |  |  |
| 29 | Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом |  |  |
| 30 | Финт ударом |  |  |
| 31 | Финт остановкой |  |  |
| 32 | Совершенствование тактики игры,  тактические действия в защите |  |  |
| 33 | Тактические действия в нападении |  |  |
| 34 | Двухстороння игра (Соревнование) |  |  |
| 35 | Двухстороння игра |  |  |

**Техническая подготовка**

**На этапе начальной подготовки**главная задача является ознакомление начинающих футболистов с основными техническими приемами.

Обучение на данном этапе начинают с изучения техники передвижения: основных приемов бега, остановок, поворотов и прыжков. Параллельно юные футболисты знакомятся с приемами техники владения мячом и с основными способами их выполнения:

·         ударами по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема);

·         остановками мяча ногой (внутренняя сторона стопы, подошвой и бедром);

·         ведением мяча (средней и внешней частью подъема);

·         обманным движениями “уходом”;

·         отбором мяча (отбиванием ногой в выпаде);

·         вбрасыванием мяча из-за боковой (с места)

**Контрольные нормативы по технической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | 10 лет | 11  лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет |
| Для полевых игроков:  1.Удар по мячу ногой на точность (число  попаданий)  2.Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с)  3.Жонглирование мячом (кол-во) раз  Для вратарей:  1.Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)  2.Бросок мяча на дальность (м) | 6    -     8  20  15 | 7   -     10  23  18 | 8    10,0   12  25  21 | 6  9,5    14  28    24 | 7  9,0   16    31    28 | 8  8,7    18      34    32 | 6  8,5    20      38    36 | 7  8,3     22      43    40 |

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **пол** | **возраст** | | |
| **8** | **9** | **10** |
| **НП-1** | **НП-2** | **НП-3** |
| **Бег 10 м, (с)** | М | **2,4** | 2,3 | 2,2 |
|  |  |  |  |
| **Прыжок в длину с места, (см)** | М | **155** | 162 | 170 |
|  |  |  |  |
| **Челночный бег 3х10 м. (с)** | М | **10,0** | 9,8 | 9,0 |
|  |  |  |  |
| **Бег 30м.  с ведение мяча (с)** | М | **7,2** | 7,0 | 6,2 |
|  |  |  |  |
| **Ведение мяча, обводка стоек 30 м.   (**техника исполнения) | М | **+** | + | + |
|  |  |  |  |
| **Удар по мячу ногой на дальность, (м.)** | М | **13** | 15 | 18 |
|  |  |  |  |

**Содержание и методика контрольных испытаний** **учащихся**

**групп начальной подготовки в «ДЮСШ»**

1. **Бег 10 м. (сек.)**Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по команде «Марш». Выполняется 2 попытки в зачет идет лучший результат.

2. **Прыжок в длину с места (см).**Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии(ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

3. **Челночный бег 3х10 м. (сек).** На расстоянии 10 метров друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый  начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого  должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

4. **Бег 30м.  с ведение мяча (сек.)**Испытуемый с мячом  занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат

5. **Ведение мяча, обводка стоек30 м.**Испытуемый с мячом  занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции ведение мяча с обводкой 4-х стоек (первая стойка располагается в 10 м. от линии старта, а через каждые 5 метров устанавливаются еще 3 стойки). Даются две попытки. Учитывается техника выполнения упражнения.

6. **Удар по мячу ногой на дальность, (м.)**Выполняется с разбега по коридору шириной 10 м. Предоставляются три попытки. Учитывается лучший результат.

**Тактическая подготовка**

Тактическая деятельность футболистов – это решение оперативных задач, возникающих в процессе взаимодействия с партнером и противником.

**Под тактической подготовкой** понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитии специальных способностей, определяющих эффективность решения этих задач. Данное определение позволяет рассматривать тактическую подготовку в  двух аспектах: и как процесс обучения и совершенствования (т.е. приобретение знаний умений и навыков), и как процесс развитий качеств,  которые в комплексе определяют специальные тактические способности целесообразно выделить ряд факторов, предопределяющих успешность тактических действий футболистов в игре.

Первый этап тактической подготовки должен быть направлен на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Эффективными средствами являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции, ориентировки и быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие. Наиболее благоприятные возможности для развитий этих качеств – в детском возрасте (8-11 лет).

Тактическая подготовка имеет конкретные задачи:

1) Создать предпосылки для успешного обучения тактике игры (развитие не

обходимых способностей и качеств).

2) Формировать тактические умения в процессе обучения техническим приемам.

3) Овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.

4) Совершенствовать тактические умения  с учетом игрового амплуа футболиста в команде.

5) Формировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия).

6) Развивать способности к быстрым переключениям в действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению.

7) Изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность.

Обучение тактике и совершенствование в ней происходят с использованием следующих основных методов:

1.Метод упражнения, т.е. многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений. При этом у занимающихся образуются двигательные динамические стереотипы , что и являются физиологической сущностью тренировки в тактике.

2.Метод  демонстрации и показа.

3.Метод слова.

4.Целостный и расчлененный метод. Прежде чем перейти к тактическим действиям в целом, осваивают их основные части. К целостному методу прибегают обычно для закрепления и совершенствования тактических действий.

5.Анализ видеоматериалов по тактике.

6.Анализ своих действий и действия соперника.

**Содержание изучаемого курса**

**Техника футбола**

Удары по мячу ногой, удары с полу лёта.

Удар внутренней частью подъема по неподвижному мячу.

Удар внутренней стороной ступни,  удары ногой по мячу, летящему в воздухе.

Удары по мячу головой, удары головой в прыжке.

Остановка мяча.

Остановка ногой мячей, летящих на высоте груди-живота.

Ведение мяча, обманные движения (финты).

**Техника игры вратаря:**

Ловля высоких мячей, идущих в стороне от вратаря.

Отбивание и выбрасывание мяча, вбрасывание   мяча из-за боковой линии,

тренировка и обучение технике.

Примерные упражнения для тренировки техники.

Тренировка вдвоем, втроем и т. д.

Современная тактика футбола : система «трех защитников».

Крайние полузащитники. Крайние нападающие. Полусредние нападающие.

Примеры внесения элементов неожиданности в игру и варианты системы «трех защитников».

Тренировка тактики.

Индивидуальная тактическая тренировка.

Групповая тактическая тренировка посредством различных заданий и упражнений.

Групповые учебные   тактические   комбинации.

Тренировка тактики в двусторонней игре.

Методика перемены системы игры.

Физическая подготовка футбольных команд.

Специальные упражнения гимнастического типа.

Упражнения преимущественно для рук и плечевого пояса.

Упражнения преимущественно для шеи и спины.

Упражнения преимущественно для мышц живота.

Упражнения преимущественно для ног.

Силовые упражнения для ног,  упражнения с набивным мячом.

Упражнения, способствующие выработке сильного удара.

Прыжковые упражнения, ходьба, прыжки, бег.

**ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ  ТЕХНИКИ**

**Индивидуальные упражнения**

1. Последовательными ударами держать мяч в воздухе, давая мячу коснуться земли (пола) после каждого удара.

2. То же, но попеременно левой и правой ногой.

3. То же, чередуя удары ногами и головой.

4. То же, перебрасывая мяч через голову назад, с последующим поворотом.

5.  Ударяя ногами, держать мяч в воздухе, не давая ему упасть на землю.

6.  Подбросив руками мяч, высоко ударить его головой, посылая вверх; опускающийся мяч остановить: а) головой, б) ногой, в) грудью.

7. Подбросить мяч вверх, ударить головой опускающийся мяч—сильно, следующим ударом слабо, и т. д., стараясь удержать мяч в воздухе.

8. Произвести замах для удара головой по падающему сверху мячу, но в последний момент вместо удара, отступив на шаг назад, остановить мяч ногой.

9. Вести мяч по кругу вправо внешней частью подъема правой ноги (по кругу влево — левой ногой).

10. Вести мяч по различным направлениям определенным способом (попеременно левой и правой ногой, только внутренней частью подъёма или только носком).

11. Вести мяч с «финтами».

12. Обводить стойки различными способами. Стойки должны быть расставлены в различных сочетаниях по расстоянию и направлению.

13. Удары по мячу, направляя его в щит. Мяч, отскакивающий от щита:

а) останавливать и снова бить; б)бить сразу без остановки; в) наносить удары попеременно левой и правой ногой, г) наносить один удар низкий, другой на высоте 1 — 1\2 *м*—чередование низких и высоких ударов; д) ряд последовательных ударов внутренней стороной ступни—высота 1\2 —2 *м,*—не давая мячу ударяться о землю больше одного раза; е) то же, держа мяч все время в воздухе.

14. Бежать с мячом от щита. Сделать резкий поворот и послать мяч в щит. Отскочивший мяч остановить и возобновить упражнение.

15. Тренировка в ударах головой: отскочивший от щита мяч ударять головой различными способами.

16. То же в прыжке.

17. Вратарь бросает в щит мяч, придавая ему различные направления, отскакивающий мяч вратарь ловит.

18. Вратарь рядом последовательных ударов кулаками отбивает отскакивающий от щита мяч.

19. Вратарь с расстояния 10—15 м ударяет ногой мяч, посылая его в щит, и ловит отскакивающий мяч любым способом.

20. Вратарь бросает мяч в щит с таким расчётом, чтобы можно было поймать отскакивающий мяч с падением.

**Физическая подготовка**

*Выделяют общую и специальную физическую подготовку*.

Общая физическая подготовка (ОФП) предусматривает разностороннее развитие физических способностей, а специальная (СФП) – развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфических для футболистов.

В качестве основных средств ОФП применяют различные виды спорта (лыжный спорт, плавание, гимнастика, легкая атлетика и др.).

Упражнения по СФП выполняют не только с мячом – ведение на максимальной скорости (быстрота, выносливость); финты, обводка стоек (ловкость); удары по мячу и вбрасывание, отбор и перехват мяча в подкате и прыжке (скоростно-силовые способности), но и без мяча (спортивные и подвижные игры).

На этапе начального обучения физическая подготовка необходима для повышения уровня ОФП, для правильного формирования основных двигательных функций.

Этап спортивной специализации связан с всесторонней физической подготовкой. В процессе многолетней подготовке футболистов на её начальном этапе (8-10 лет) упражнением по ОФП уделяется до 75% времени. По мере повышения уровня ОФП большое значение приобретает СФП. На этапе спортивной специализации объем упражнений по СФП ещё более увеличивается.

В процессе физической подготовки важное место занимает индивидуализация тренировочной нагрузки и по величине, и по направленности, так как юные футболисты одной возрастной группы по уровню физической подготовленности и развитию качеств весьма различны. Индивидуализация тренировочных нагрузок необходима так же в связи с подготовкой футболистов разного игрового амплуа.

**Упражнения преимущественно для рук и плечевого пояса.**

1.  Руки в стороны. Пружинящее отведение рук назад (голову и руки не  опускать).

2.  Руки вперед. Пружинящим движением скрещивать вытянутые руки на груди и разводить их в стороны.

3.  Руки вперед, ладонями вниз. Руки скрещены и несколько опущены. Качание вверх-назад с подниманием па носках. Возвращение в исходное положение.   Тоже, сидя с разведенными ногами.

4.  Рывки локтями назад с разгибанием рук на каждый четвертый счет.

5.  Ноги врозь. Расслабленные   попеременные качания рук в сторону   с поворотом корпуса (руку заносить несколько выше плеча).                                                                                                                                 6.  Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом,   руки в стороны. Вращение туловища рывком вправо и влево.

7.  Ноги врозь, туловище наклонено под прямым углом, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки. Повороты туловища рывком вправо и влево.

8.  Правая рука вытянута вверх, левая отведена назад. Попеременное качание рук с переменой их положения.

9. Выпад вперед, руки подняты вверх: а) сгибание туловища вперед, качание рук назад (руки направлены вертикально вверх); б) прогибание туловища назад, качание рук вперед-вверх.

10. Вдвоем, «парное качание». Наклонив туловище вперед и положив ладони на плечи партнера, пружинящее качание туловища вниз-вверх.

11.  Руки вверх, пальцы сцеплены, ладони повернуты вверх. Партнер накладывает правую руку между лопатками упражняющегося, а левой, взявшись за его сцепленные кисти, помогает ему проделать пружинящие движения назад и вперед».

12.   Ноги врозь, руки вытянуты, кисти с переплетенными пальцами прижаты к седалищу. Партнер оттягивает руки упражняющегося назад-вверх пружинящим движением; выгибание туловища  назад.

13.  Упор лежа сзади с согнутыми коленями. Перемещение тяжести  тела по направлению к ногам, раскачиваясь.

14.  Руки в стороны, пальцы сжаты в кулак. Вращение рук в плеч-х суставах.

15.  Упражнение на расслабление. Руки свободно подняты вверх. Свободно опустить руки вниз.

16.  «Мельница». Ноги врозь, правая рука над головой. Кружение обеих рук, вперед и назад. Качать медленно, с постепенным ускорением темпа. Дыхание свободное.

17.   Напряженное движение двумя локтями. Руки вперед, согнутые в локтях, кулаки сжаты. Движение назад-вниз двумя локтями  одновременно, пауза после каждого движения.

18.  Толчки руками прямо-вперед. Ноги врозь, кисти сжаты в кулак.  Попеременные толчки правой и левой рукой с подачей соответствующего плеча вперед. Смотреть вперед.

19. Прямой удар. Стойка боксера. Поперемые удары правой и левой рукой.

20.  «Удар назад через плечо». Руки вперед, кулаки прижаты к  плечам. Толчок обоими кулаками возможно дальше назад, до полного вытягивания рук (колени остаются выпрямленными, туловище слегка прогибается назад).

**Упражнения, способствующие выработке сильного удара**

-  Ходьба и бег на месте со свободным высоким подниманием колена и сильным качанием согнутой под прямым углом рукой  То же самое с— подскоком на опорной ноге

-  Левое колено поднято вверх, руки за головой. Поднимание колена до касания с грудью, туловище не сгибать.

-  Поднимание колена с сопротивлением одной или обеих рук.

-   Руки па поясе  или за головой, или в стороны. Поднимание колена вверх с последующим выпрямлением ноги, держа носок вытянутым  или взятым на себя  и стараясь не опускать колена.

-  Сидя с прямыми ногами, положить ладони на пол, приподняв пятки от пола. Попеременное пружинящее приподнимание вытянутых ног (а). То же—кружение ног в противоположных направлениях (б).

-  Руки за головой, одна нога поднята горизонтально. Кружение ноги по направлению движения часовой стрелки, а затем в обратном направлении.

-  Руки вперед, одна нога поднята горизонтально. Пружинящее поднимание ноги вверх до соприкасания с рукой. Туловище не сгибать.

-  Лежа на спине. Сгибание колен до прикосновения к груди и выпрямление их.

-  Лежа на спине, руки за головой, поднять ноги над полом. Движение ног, подражающее езде на велосипеде.

-  Упор, лежа лицом вверх. Поднимание и опускание согнутой в колене ноги. То же, но после поднимания (а) разгибание ноги вперед (б) и опускание прямой.

-  Присед с упором, правая нога выставлена назад. Поднимание ноги назад - вверх.

**Прыжковые упражнения**

-  Руки на  поясе (или опущены свободно вниз). Подпрыгивание на обеих выпрямленных ногах.

-  То же положение. Подпрыгивание и попеременное выставление ноги вперед, назад и в сторону.

-  Руки на поясе (или над головой, или свободно). Подпрыгивание на одном ноге с выбрасыванием в сторону другой согнутой ноги через каждые три прыжка.

-  Большой шаг вперед. Попеременное подпрыгивание с постепенным удлинением шага до предела (а), с отведением рук в стороны и раскачиванием колена сзади стоящей ноги до прикосновения к полу (б).

- Присед, руки скрещены (а). Подпрыгивание *в*положение «ноги врозь», руки в стороны - вверх (б) и обратно (непрерывное движение).

- Прыжки с сомкнутыми ногами с касанием пятками седалища.

*-* Прыжок с поворотом. Прыжки с сомкнутыми ногами с поворотом на полкруга или на целый круг.

- Стоя на коленях, касаясь подъемами пола, руки над головой (а). Вместе со взмахом рук прыжок вперед в стойку на обе ноги (б, в, г).

-  Стоя на коленях (а), взмахнуть руками и встать на одну ногу (б).

-  Стойка ноги врозь, руки над головой. Прыжок с согнутыми и разведенными ногами. Для ежедневной индивидуальной гимнастики составляют комплекс из 12—15 упражнений, рассчитанных на интенсивную работу мышц всего тела. Кроме того, добавляют 1—2 минуты бега на месте, ходьбы и прыжков.

**Специальные упражнения гимнастического типа.**

Ходьба, бег, прыжки, прыжки со скакалкой.

Упражнения с набивными мячами.

**ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ**

Для занятий по совершенствованию в технике футбола существует специальный инвентарь и оборудование.

Щит-забор постоянный, врытый в землю. Щит представляет собой гладко выстроганный деревянный забор, достаточно жесткий, чтобы мяч легко от него отскакивал. Длина щита — от 8 до 15 м, высота 4—5 м.

Мешки подвесные и стойки переносные для обводки. Систему опор для подвесных качающихся мешков лучше всего соорудить из круглых металлических труб.

Стойки деревянные переносные ,установки для подвесных мячей,    ворота   переносные   низкие.