

План

самостоятельной работы обучающихся отделения футбола

Во время процесса обучения юные спортсмены должны научиться заниматься самостоятельно. Ведь для достижения высоких спортивных результатов тренировочный процесс не должен прекращаться. Так, например, на период летних каникул юные футболисты получают задания вести тренировки самостоятельно.

Ниже приведена примерная почасовая нагрузка для самоподготовки обучающихся в летний период на 6 недель:

Базовый уровень сложности 1 года обучения (36 часов)		Базовый уровень сложности 2 года обучения (36 часов)	
ОФП	19	ОФП	19
СФП	12	СФП	12
Техническая подготовка	5	Техническая подготовка	5

Базовый уровень сложности 3 года обучения (48 часов)		Базовый уровень сложности 4 года обучения (48 часов)	
ОФП	21	ОФП	21
СФП	15	СФП	15
Техническая подготовка	9	Техническая подготовка	9
Восстановительные мероприятия	3	Тактическая подготовка	3

Базовый уровень сложности 5 года обучения (60 часов)		Базовый уровень сложности 6 года обучения (60 часов)	
ОФП	16	ОФП	16
СФП	21	СФП	21
Техническая подготовка	17	Техническая подготовка	17
Тактическая подготовка	3	Тактическая подготовка	3
Восстановительные мероприятия	3	Восстановительные мероприятия	3

Углубленный уровень сложности 1 года обучения (72 часа)		Углубленный уровень сложности 2 года обучения (72 часа)	
ОФП	21	ОФП	19
СФП	22	СФП	23
Техническая подготовка	22	Техническая подготовка	22
Тактическая подготовка	4	Тактическая подготовка	5
Восстановительные мероприятия	3	Восстановительные мероприятия	3

Понедельник (для младших групп)

1. Разминка:

- а) Легкий бег (или бег на месте)
- б) Упражнения на гибкость
- в) Специальные беговые упражнения (во дворе по 7-10 мин)

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

а) Упражнения для пресса:

Исходная позиция (и.п.) лежа на спине

-подъем туловища: мальчики - 50 раз

-отдых- подъем ног до прямого угла: мальчики – 30 раз

-стойка на лопатках: встряхнуть, расслабить ноги -отдых

б) Упражнения для спины:

и.п. лежа на животе -подъем: левой руки, правой ноги – 3 сек

правой руки, левой ноги – 3 сек

одновременно руки и ноги (лодочка) – 3 сек (Повторить 5-7 раз)

в) Упражнения для ног:

-приседания на одной ноге: мальчики – по 10 раз

г) Упражнения для рук:

-отжимание от пола для мальчиков (или подтягивание на перекладине, если есть возможность) - 30 раз

3.Прыжковые упражнения:

1. Прыжки с места – 10 раз

2. Тройной прыжок – 5 раз

3. Прыжки на одной ноге по 10 раз на каждую ногу

4. Выпрыгивание вверх с глубокого приседа – 10 раз

Упражнения выполняются серийно: ОФП + прыжковые упражнения – серия

Выполнять 2-3 серии в зависимости от самочувствия.

5.Работа с мячом

– Удары по мячу ногой.

-Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева).

-Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. -Удары внешней частью подъема.

-Удары после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние.

-Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

Понедельник (для средних и старших групп)

1. Разминка:

- а) Легкий бег (или бег на месте)
- б) Упражнения на гибкость
- в) Специальные беговые упражнения (или на месте)

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

- а) Упражнения для пресса: и.п. лежа на спине

- подъем туловища: мальчики - 50 раз
отдых
- подъем ног до прямого угла: мальчики – 30 раз
стойка на лопатках: встряхнуть, расслабить ноги
- отдых

- б) Упражнения для спины: и.п. лежа на животе

- подъем одновременно руки и ноги (лодочка) удерживать 2 сек
- отдых
Повторить 10 раз

- в) Упражнения для ног:

- приседания на одной ноге: мальчики – по 10 раз
- отдых

- г) Упражнения для рук:

-отжимание от пола для мальчиков (или подтягивание на перекладине, если есть возможность) - 25 раз

3. Прыжковые упражнения:

1. Прыжки с места – 7 раз
2. Тройной прыжок – 4 раза
3. Прыжки на одной ноге по 8 раз на каждую ногу
4. Выпрыгивание вверх с глубокого приседа – 8 раз

Упражнения выполняются серийно: ОФП + прыжковые упражнения – серия
Выполнить 2 серии.

Следить за своим самочувствием, проводить самоконтроль организма путем замера Ч.С.С. в минуту: если после отдыха (3-5 мин.) Ч.С.С. меньше 110 уд., можно продолжать выполнять упражнения; если больше, то отдохнуть еще, пока значение Ч.С.С. не опустится до допустимых значений, или сделать заминку (легкий бег или бег на месте) и закончить занятие.

4. Работа с мячом

– Удары по мячу ногами.

-Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева).

-Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. -Удары внешней частью подъема.

-Удары после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние.

-Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

Вторник (для младших групп)

1. Разминка

- а) Легкий бег (или бег на месте)
- б) Упражнения на гибкость
- в) Специальные беговые упражнения (во дворе по 7-10 мин)

2. Кроссовая подготовка (во дворе) – бег 15-20 мин

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

а) Упражнения для пресса:

Исходная позиция (и.п.) лежа на спине

- подъем туловища: мальчики - 50 раз
- отдых- подъем ног до прямого угла: мальчики – 30 раз
- стойка на лопатках: встряхнуть, расслабить ноги -отдых

б) Упражнения для спины:

и.п. лежа на животе -подъем: левой руки, правой ноги – 3 сек

правой руки, левой ноги – 3 сек

одновременно руки и ноги (лодочка) – 3 сек (Повторить 5-7 раз)

в) Упражнения для ног:

-приседания на одной ноге: мальчики – по 10 раз

г) Упражнения для рук:

-отжимание от пола для мальчиков (или подтягивание на перекладине, если есть возможность) - 30 раз

4.Прыжковые упражнения:

1. Прыжки с места – 7 раз
2. Тройной прыжок – 4 раза
3. Прыжки на одной ноге по 8 раз на каждую ногу
4. Выпрыгивание вверх с глубокого приседа – 8 раз

Упражнения выполняются серийно: ОФП + прыжковые упражнения – серия

Выполнить 2 серии.

Следить за своим самочувствием, проводить самоконтроль организма путем замера Ч.С.С. в минуту: если после отдыха (3-5 мин.) Ч.С.С. меньше 110 уд., можно продолжать выполнять упражнения; если больше, то отдохнуть еще, пока значение Ч.С.С. не опустится до допустимых значений, или сделать заминку (легкий бег или бег на месте) и закончить занятие.

5. Работа с мячом

– Удары по мячу головой.

- Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

-Удары на точность в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

– Остановка мяча.

-Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад.

- Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью.

-Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Вторник (для средних и старших групп)

1. Разминка

- а) Легкий бег (или бег на месте)
- б) Упражнения на гибкость
- в) Специальные беговые упражнения (во дворе по 7-10 мин)

2. Кроссовая подготовка (во дворе) – бег 15-20 мин

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

а) Упражнения для пресса:

Исходная позиция (и.п.) лежа на спине

- подъем туловища: мальчики - 50 раз
- отдых- подъем ног до прямого угла: мальчики – 30 раз
- стойка на лопатках: встряхнуть, расслабить ноги -отдых

б) Упражнения для спины:

и.п. лежа на животе -подъем: левой руки, правой ноги – 3 сек

правой руки, левой ноги – 3 сек

одновременно руки и ноги (лодочка) – 3 сек (Повторить 5-7 раз)

в) Упражнения для ног:

-приседания на одной ноге: мальчики – по 10 раз

г) Упражнения для рук:

-отжимание от пола для мальчиков (или подтягивание на перекладине, если есть возможность) - 30 раз

4. Прыжковые упражнения:

1. Прыжки с места – 7 раз
2. Тройной прыжок – 4 раза
3. Прыжки на одной ноге по 8 раз на каждую ногу
4. Выпрыгивание вверх с глубокого приседа – 8 раз

Упражнения выполняются серийно: ОФП + прыжковые упражнения – серия

Выполнить 2 серии.

Следить за своим самочувствием, проводить самоконтроль организма путем замера Ч.С.С. в минуту: если после отдыха (3-5 мин.) Ч.С.С. меньше 110 уд., можно продолжать выполнять упражнения; если больше, то отдохнуть еще, пока значение Ч.С.С. не опустится до допустимых значений, или сделать заминку (легкий бег или бег на месте) и закончить занятие.

5. Работа с мячом

– Удары по мячу головой.

- Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

-Удары на точность в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

– Остановка мяча.

-Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад.

- Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью.

-Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Среда (для младших групп)

1. Разминка

а) легкий бег (или бег на месте)

б) Упражнения на гибкость

Комплекс упражнений выполнять сверху вниз (от головы до ног):

1. Движения головой (вперед-назад, влево-вправо)

2. Вращения руками (вперед-назад)

3. Вращение тазом

4. Наклоны

5. Выпады вперед

6. Выпады в сторону с переходом с одной ноги на другую

7. Растягиваем переднюю мышцу бедра, заднюю мышцу

8. Вращение ступней

9. Прыжки на месте со сменой ног (вперед, назад, в сторону)

в) Специальные беговые упражнения на месте или если позволяет место то хотя бы на длине 7-10 м

- бег с высоким подъемом бедра
- бег с захлестыванием голени
- бег на прямых ногах
- бег прыжками с ноги на ногу

2. Общая физическая подготовка

а) Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой:

наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину);

б) Прыжки на скакалке - мальчики – 50 раз

Если нет скакалки, выполнять упражнение без нее с имитацией движений рук.

в) Приседания: мальчики – 15 раз

г) Прыжки с места - 10 раз

д) Прыжки через невысокое препятствие (высотой до 30 см) – 20 раз

е) Выпрыгивание вверх – 10 раз

з) Прыжки на месте на одной ноге (3 прыжка на одной, смена ноги и 3 прыжка на другой) – по 12 прыжков на каждую ногу

3. Челночный бег: 5 по 6-7 м – 2 серии

4. Работа с мячом

– Ведение мяча.

-Ведение внутренней и внешней частями подъема.

- Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.

Среда (для средних и старших групп)

Тренировку проводить по двору с дорожкой 7-10 метров и в доме

1. Разминка (во дворе)

- а) Легкий бег (или бег на месте)
- б) Упражнения на гибкость
- в) Специальные беговые упражнения

2. Общая физическая подготовка (в доме)

а) Упражнения для пресса:

Исходная позиция (и.п.) лежа на спине

- подъем туловища: мальчики - 40 раз отдых

б) Упражнения для спины: и.п. лежа на животе

- подъем одновременно рук и ног (лодочка), удерживать 2 сек, повторять 6-8 раз

в) Упражнения для ног:

- приседания на одной ноге: мальчики – по 8 раз

г) Упражнения для рук:

- отжимание от пола для мальчиков - 20 раз отдых

3. Прыжковые упражнения:

1. Прыжки с места – 5 раз
2. Тройной прыжок с места – 5 раз
3. Прыжки на одной ноге по 5 раз на каждую ногу
4. Выпрыгивание вверх – 10 раз

В процессе тренировки следить за своим самочувствием, производить самоконтроль организма путем замера Ч.С.С. в минуте если после отдыха (3-4мин) Ч.С.С. меньше 110уд., можно продолжать выполнять упражнения; если больше, то еще отдохнуть или сделать заминку и закончить занятие.

4. Работа с мячом

– Ведение мяча.

-Ведение внутренней и внешней частями подъема.

- Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.

Четверг (для младших групп)

1. Разминка:

- а) Легкий бег (или бег на месте)
- б) Упражнения на гибкость
- в) Специальные беговые упражнения (во дворе по 7-10 мин)

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

а) Упражнения для пресса:

Исходная позиция (и.п.) лежа на спине

- подъем туловища: мальчики - 50 раз
- отдых- подъем ног до прямого угла: мальчики – 30 раз
- стойка на лопатках: встряхнуть, расслабить ноги -отдых

б) Упражнения для спины:

- и.п. лежа на животе -подъем: левой руки, правой ноги – 3 сек
- правой руки, левой ноги – 3 сек
- одновременно руки и ноги (лодочка) – 3 сек (Повторить 5-7 раз)

в) Упражнения для ног:

- приседания на одной ноге: мальчики – по 10 раз

г) Упражнения для рук:

- отжимание от пола для мальчиков (или подтягивание на перекладине, если есть возможность) - 30 раз

3.Прыжковые упражнения:

1. Прыжки с места – 10 раз
 2. Тройной прыжок – 5 раз
 3. Прыжки на одной ноге по 10 раз на каждую ногу
- ### 4. Выпрыгивание вверх с глубокого приседа – 10 раз

Упражнения выполняются серийно: ОФП + прыжковые упражнения – серия

Выполнять 2-3 серии в зависимости от самочувствия.

5.Работа с мячом

– **Обманные движения** (финты).

«Уход» выпадом (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

«Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом).

«Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника).

– **Отбор мяча**. Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Четверг (для средних и старших групп)

1. Разминка:

- а) Легкий бег (или бег на месте)
- б) Упражнения на гибкость
- в) Специальные беговые упражнения (или на месте)

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

а) Упражнения для пресса: и.п. лежа на спине

- подъем туловища: мальчики - 50 раз
отдых
- подъем ног до прямого угла: мальчики – 30 раз
стойка на лопатках: встряхнуть, расслабить ноги
- отдых

б) Упражнения для спины: и.п. лежа на животе

- подъем одновременно руки и ноги (лодочка) удерживать 2 сек
- отдых
Повторить 10 раз

в) Упражнения для ног:

- приседания на одной ноге: мальчики – по 10 раз
- отдых

г) Упражнения для рук:

-отжимание от пола для мальчиков (или подтягивание на перекладине, если есть возможность) - 25 раз

3. Прыжковые упражнения:

1. Прыжки с места – 7 раз

2. Тройной прыжок – 4 раза

3. Прыжки на одной ноге по 8 раз на каждую ногу

4. Выпрыгивание вверх с глубокого приседа – 8 раз

Упражнения выполняются серийно: ОФП + прыжковые упражнения – серия
Выполнить 2 серии.

Следить за своим самочувствием, проводить самоконтроль организма путем замера Ч.С.С. в минуту: если после отдыха (3-5 мин.) Ч.С.С. меньше 110 уд., можно продолжать выполнять упражнения; если больше, то отдохнуть еще, пока значение Ч.С.С. не опустится до допустимых значений, или сделать заминку (легкий бег или бег на месте) и закончить занятие.

4. Работа с мячом

– **Обманные движения** (финты).

«Уход» выпадом (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

«Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом).

«Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника). –

-**Отбор мяча**. Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад.

Пятница (для младших групп)

1. Разминка

а) легкий бег (или бег на месте)

б) Упражнения на гибкость

Комплекс упражнений выполнять сверху вниз (от головы до ног):

- Движения головой (вперед-назад, влево-вправо)

- Вращения руками (вперед-назад)

- Вращение тазом

- Наклоны

- Выпады вперед

- Выпады в сторону с переходом с одной ноги на другую

- Растягиваем переднюю мышцу бедра, заднюю мышцу

- Вращение ступней

- Прыжки на месте со сменой ног (вперед, назад, в сторону)

в) Специальные беговые упражнения на месте или если позволяет место то хотя бы на длине 7-10 м

- бег с высоким подъемом бедра
- бег с захлестыванием голени
- бег на прямых ногах
- бег прыжками с ноги на ногу

2. Общая физическая подготовка

а) Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой:

наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину);

б) Прыжки на скакалке - мальчики – 50 раз

Если нет скакалки, выполнять упражнение без нее с имитацией движений рук.

в) Приседания: мальчики – 15 раз

г) Прыжки с места - 10 раз

д) Прыжки через невысокое препятствие (высотой до 30 см) – 20 раз

е) Выпрыгивание вверх – 10 раз

з) Прыжки на месте на одной ноге (3 прыжка на одной, смена ноги и 3 прыжка на другой) – по 12 прыжков на каждую ногу

3. Челночный бег: 5 по 6-7 м – 2 серии

4. Работа с мячом

- **Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.
- **Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии.** Вбрасывание мяча с места из положения ноги вместе, с шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру

Пятница (для средних и старших групп)
Тренировку проводить по двору с дорожкой 7-10 метров и в доме

1.Разминка (во дворе)

- а) Легкий бег (или бег на месте)
- б) Упражнения на гибкость
- в) Специальные беговые упражнения

2. Общая физическая подготовка (в доме)

а) Упражнения для пресса:

Исходная позиция (и.п.) лежа на спине

- подъем туловища: мальчики - 40 раз отдых

б) Упражнения для спины: и.п. лежа на животе

- подъем одновременно рук и ног (лодочка), удерживать 2 сек, повторять 6-8 раз

в) Упражнения для ног:

- приседания на одной ноге: мальчики – по 8 раз

г) Упражнения для рук:

- отжимание от пола для мальчиков - 20 раз отдых

3.Прыжковые упражнения:

1. Прыжки с места – 5 раз
2. Тройной прыжок с места – 5 раз
3. Прыжки на одной ноге по 5 раз на каждую ногу
4. Выпрыгивание вверх – 10 раз

В процессе тренировки следить за своим самочувствием, производить самоконтроль организма путем замера Ч.С.С. в минуте если после отдыха (3-4мин) Ч.С.С. меньше 110уд., можно продолжать выполнять упражнения; если больше, то еще отдохнуть или сделать заминку и закончить занятие.

4. . Работа с мячом

- **Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.
- **Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии.** Вбрасывание мяча с места из положения ноги вместе, с шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру

Суббота (для младших групп)

1.Разминка

а) легкий бег (или бег на месте)

б) Упражнения на гибкость

Комплекс упражнений выполнять сверху вниз (от головы до ног):

-Движения головой (вперед-назад, влево-вправо)

-Вращения руками (вперед-назад)

-Вращение тазом

-Наклоны

-Выпады вперед

-Выпады в сторону с переходом с одной ноги на другую

-Растягиваем переднюю мышцу бедра, заднюю мышцу

-Вращение ступней

-Прыжки на месте со сменой ног (вперед, назад, в сторону)

в) Специальные беговые упражнения на месте или если позволяет место то хотя бы на длине 7-10 м

- бег с высоким подъемом бедра
- бег с захлестыванием голени
- бег на прямых ногах
- бег прыжками с ноги на ногу

2.Общая физическая подготовка

а) Планка – мальчики - 1.5- 2 мин, или меньше в зависимости от самочувствия

б) Прыжки на скакалке - мальчики – 50 раз

Если нет скакалки, выполнять упражнение без нее с имитацией движений рук.

в) Приседания: мальчики – 15 раз

г) Прыжки с места - 10 раз

д) Прыжки через невысокое препятствие (высотой до 30 см) – 20 раз

е) Выпрыгивание вверх – 10 раз

з) Прыжки на месте на одной ноге (3 прыжка на одной, смена ноги и 3 прыжка на другой) – по 12 прыжков на каждую ногу

3. Челночный бег: 5 по 6-7 м – 2 серии

4. Работа с мячом

– **Техника игры вратаря.** Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

-Ловля летящего навстречу и в сторону мяча на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке.

-Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением.

-Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка, в прыжке с места и с разбега.

-Ловля летящего в сторону мяча на уровне живота, груди с падением в сторону перекатом.

-Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

- Отбивание мяча одной и двумя руками, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.

--Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

-Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Суббота (для средних и старших групп)

1. Разминка:

- а) Легкий бег (или бег на месте)
- б) Упражнения на гибкость
- в) Специальные беговые упражнения (или на месте)

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

а) Упражнения для пресса: и.п. лежа на спине

- подъем туловища: мальчики - 50 раз
отдых
- подъем ног до прямого угла: мальчики – 30 раз
стойка на лопатках: встряхнуть, расслабить ноги
- отдых

б) Упражнения для спины: и.п. лежа на животе

- подъем одновременно руки и ноги (лодочка) удерживать 2 сек
- отдых
Повторить 10 раз

в) Упражнения для ног:

- приседания на одной ноге: мальчики – по 10 раз
- отдых

г) Упражнения для рук:

-отжимание от пола для мальчиков (или подтягивание на перекладине, если есть возможность) - 25 раз

3. Прыжковые упражнения:

1. Прыжки с места – 7 раз

2. Тройной прыжок – 4 раза

3. Прыжки на одной ноге по 8 раз на каждую ногу

4. Выпрыгивание вверх с глубокого приседа – 8 раз

Упражнения выполняются серийно: ОФП + прыжковые упражнения – серия
Выполнить 2 серии.

Следить за своим самочувствием, проводить самоконтроль организма путем замера Ч.С.С. в минуту: если после отдыха (3-5 мин.) Ч.С.С. меньше 110 уд., можно продолжать выполнять упражнения; если больше, то отдохнуть еще, пока значение Ч.С.С. не опустится до допустимых значений, или сделать заминку (легкий бег или бег на месте) и закончить занятие.

4. Работа с мячом

– **Техника игры вратаря.** Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

-Ловля летящего навстречу и в сторону мяча на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке.

-Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением.

-Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка, в прыжке с места и с разбега.

-Ловля летящего в сторону мяча на уровне живота, груди с падением в сторону перекатом.

-Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

- Отбивание мяча одной и двумя руками, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.
- Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.
- Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.