| **Комплекс вправ. Футбол.***Завдання:** удосконалювати техніку бігових вправ;
* розвивати швидкісні та швидкісно-силові якості;
* удосконалювати техніку ударів по м’ячу, ведення м’яча.
 |
| --- |
| № | **Зміст вправи** | Дозування | **Методичні вказівки** |
| 1 | Ходьба:-на носках, руки на пояс;-на п’ятах, руки за головою;-перекатом з п’яти на носок | 1 хв | Дихання рівномірне |
| 2 | Біг (на зразок багатоскоків) по «сходах» | 1 хв | Стежити за диханням |
| 3 | Біг спиною та обличчям уперед | 1 хв | По 2 кроки з поворотами, чергуючи з переходом на ходьбу |
| 4 | Дрібчастий біг | 30 с | Дихання не затримувати |
| 5 | Біг із захльостуванням гомілок | 30 с | Спина пряма, живіт підтягнутий |
| 6 | Біг з високим підніманням стегон | 30 с | М’яка постановка стопи, активні рухи руками |
| 7 | Біг на прямих ногах | 1 хв | Ноги уперед, назад та в сторони |
| 8 | Біг з прискоренням до 5 м | 3 р. | Чергувати з ходьбою, виконувати прискорення за сигналом |
| 9 | В. п. – о. с. Вистрибування з присіду | 15 р. | Руками тягнутись вгору. Після вправ відновити дихання. |
| 10 | Перехід від бігу спиною вперед на звичайний | 3 рази х 15 м | В індивідуальному темпі. |
| 11 | Пересування: поєднання бігу зі стрибками | 4 хв | В індивідуальному темпі. |
| 12 | Удари по м’ячу | 5 хв | З місця та з розбігу, місце початку якого знаходиться приблизно на одній лінії з м’ячем і ціллю*.*  |
| 13 | Ведення м’яча внутрішньою частиною підйому | 5 хв | Ударяти м’яч перед собою внутрішньою частиною підйому. Під час бігу носок провідної ноги перед торканням м’яча трішки вивертається назовні. Коліно дещо відведено від повздовжньої осі. Ступня не напружена. Тулуб прямий або дещо нахилений уперед і трохи повернутий у напрямку вертикальної осі опорної ноги |