25.02.2026 Урок №92

Модуль футбол.

Опанувати комплекс №1, №2 підготовчих і спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей футболіста.
Вивчити фізичну підготовку за модулем футбол. Вдосконалити спеціальну і технічну підготовку.
Опанувати загальні і спеціальні вправи. Організуючі вправи: шикування, перешикування на місці та у русі. Загальнорозвивальні вправи без предметів та з предметами, в парах, на місці та у русі; вправи для формування правильної постав. Спеціальна фізична підготовка. Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей: присідання з обтяженням (вага обтяження від 40 до 60% особистої ваги); вистрибування з присіду без обтяження та з обтяженням; стрибки по сходах з максимальною швидкістю; стрибки у глибину з наступним вистрибуванням вгору або ривком на 7-10 м; біг по піску; вкидання набивного м'яча на дальність; кидки набивного м'яча на дальність ногою; для воротарів: колові рухи, згинання та розгинання у променевозап'ясному суглобі; відштовхування від стіни кистями та пальцями правої та лівої руки одночасно та почергово; пересуванні на руках навколо п'ят; із положення упору лежачи пересування праворуч (ліворуч) з одночасним переміщенням рук і ніг; кидки футбольного і набивного м'яча однією рукою на дальність; серійні стрибки у стійці воротаря поштовхов обох ніг у сторони, те саме приставним кроком.

Домашнє завдання:

1. Техніка і технічні прийому футболу (знати визначення терміну «техніка» і перерахувати прийоми)

https://www.youtube.com/watch?v=tkhHox14ztA