

Государственное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 145
Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 145
Протокол № 1
«30» августа 2018 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 145
С.В. Резанова
Приказ № 107 от
«31» 2018 год



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Футблётнок»**
возраст детей 7-16 лет
срок реализации 2 года

Составитель программы:
Чучин А.С.,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футбол - один из самых популярных и доступных командных видов спорта. Игра в футбол стала средством организации досуга, поддержания здоровья и сплочения людей.

Общеобразовательная программа «Футболенок» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность программы заключается в существовании в настоящее время проблемы сохранения, восстановления и поддержания здоровья населения, а особенно, здоровья детей. В целях нейтрализации данной проблемы необходимо привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Это можно осуществить благодаря успешной реализации данной программы.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры, поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом через занятия футболом.

Отличительная особенность программы от уже существующих в том, что она направлена не только на развитие физических качеств обучающихся, но и на обучение технико-тактических действий.

Основная цель: содействие всестороннему развитию личности обучающегося через занятия футболом, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в футбол.

Задачи программы:
обучающие:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучить правильному выполнению комплекса упражнений по футболу;
- обучить технике и тактике игры в футбол;
- обучить правилам и основам судейства игры

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- способствовать развитию основных физических качеств и повышению функциональных способностей;
- развитие двигательных способностей;
- развитие выносливости, координации, логического мышления, скоростно-силовых качеств

воспитательные:

- воспитать чувство ответственности за себя;
- воспитать нравственные и волевые качества;
- воспитать чувство коллективизма

Общеобразовательная программа «Футболенок» рассчитана на 2 года обучения и предназначена для детей в **возрасте 7-16 лет**. Набор в группы осуществляется по желанию. В секцию принимаются обучающиеся, **имеющие медицинский допуск**. На 1 и 2 году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, за год - 144 часа.

Количество детей:

1 год обучения – 15 человек (7-11 лет)

2 год обучения -12 человек (12-16 лет)

Формы организации деятельности:

- групповые;
- звеновые;
- индивидуально-групповые

Формы организации занятий:

- беседа;
- практическое
- тестирование;
- соревнования;
- учебно-тренировочные игры;
- теоретическое;
- турнир

По окончании обучения учащиеся будут знать:

- историю возникновения и развития футбола;
- правила футбола и подвижных игр;
- технику и тактику игры;
- правила организации и проведения соревнований;
- комплексы общеразвивающих и специальных упражнений;
- правила по технике безопасности;
- основы личной гигиены;
- правила судейства

уметь:

- применять правила футбола на практике;
- владеть основами техники и тактики игры в футбол;
- выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений;
- выполнять ведение, остановки, передачи и удары по мячу;
- соблюдать правила по технике безопасности;
- соблюдать правила личной гигиены

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- тестирование на знания в области теоретического материала;
- сдача контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях различного уровня

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов
----------	------	------------------

		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Общая физическая подготовка	30	6	24
3.	Специальная физическая подготовка	28	5	23
4.	Техническая подготовка	36	7	29
5.	Тактическая подготовка	24	6	18
6.	Учебно-тренировочные игры. Подвижные игры и эстафеты.	18	6	12
7.	Контрольное тестирование	4	2	2
8.	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого:	144	35	109

СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

1. Вводное занятие.

Теория. История возникновения футбола. Развитие футбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования. Требования, предъявляемые к спортивному инвентарю и оборудованию. Виды и формы организации занятий и подведения итогов. Правила по технике безопасности.

2. Общая физическая подготовка.

Теория. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Виды упражнений. Техника выполнения упражнений. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Правила по технике безопасности.

Практика. Выполнение упражнений для мышц рук и плечевого пояса:

- с гимнастическими палками и гантелями;
- с сопротивлением;
- сгибания и разгибания, вращения, махи

Выполнение упражнений для мышц шеи и туловища:

- наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища;
- поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине;
- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз

Выполнение упражнений для мышц ног:

- без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег;
 - с набивными мячами (приседания, выпады, прыжки, подскоки);
 - махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях;
 - упражнения со скакалкой;
 - прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах
- Тестирование.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория. Значение развития специальных функциональных возможностей организма спортсменов: развития быстроты передвижений и сложной реакции: скоростной, прыжковой, игровой выносливости, ловкости. Значение развития взрывной силы мышц ног, плечевого пояса и туловища. Правила по технике безопасности.

Практика. Выполнение легкоатлетических упражнений:

- бег с ускорением на 15, 20, 30, 40 метров;
- челночный бег;
- бег со стартом их различных положений: с низкого старта, спиной вперед, из различных упоров

Выполнение упражнений на развитие взрывной силы мышц:

- прыжки вверх толчком с двух ног, с касанием различных предметов;
- прыжки в длину с места и с разбега

Выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости:

- челночный бег 3x10, 5x50, 7x30;
- бег 5 мин на максимальную дальность

Выполнение упражнений на развитие быстроты передвижения и сложной реакции:

- передачи в стенку многократно;
 - жонглирование мячом многократно;
 - передачи в парах: на месте, один на месте, второй передвигается вперед, вправо, влево
 - передачи в стенку на месте
- Тестирование.

4. Техническая подготовка.

Теория. Значение технической подготовки спортсмена для игры в футбол. Виды технической подготовки (ведение, передачи, удары, остановка и ловля). Расположение опорной ноги. Виды и значение имитационных упражнений. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов. Техника безопасности при работе с мячами.

Практика. Выполнение простейших технических приемов ведения мяча:

- по прямой с изменением направления движения и скорости;
- без сопротивления или с пассивным сопротивлением

Выполнение ударов:

- по неподвижному, катящему и летящему мячу;
- внутренней стороной, средней частью подъема, носком;
- указанными способами на точность (меткость), попадания мячом в цель;

Выполнение остановок:

- катящего и прыгающего мяча;
- выполнение ловли
- внутренней стороной стопы и подошвой;
- ловля низколетящего мяча вратарем;

Выполнение передач:

- с места и в движении;
- внутренней и внешней стороной стопы, носком

5. Тактическая подготовка.

Теория. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Позиции игроков (нападающий, полузащитник, защитник, вратарь) и их основные функции. Тактика нападения. Индивидуальные и групповые действия в атаке. Тактика защиты. Индивидуальные действия в обороне. Правила по технике безопасности.

Практика. Выполнение тактических действий на взаимодействие атакующих игроков между собой:

- пас «в стенку»;
- пас на забегающего игрока;
- пас «в разрез»

Выполнение групповых тактических действий:

- позиционное нападение с изменением позиций игроков и без изменения;
- открывания в свободную зону

Выполнение индивидуальных тактических действий в атаке:

- удержание мяча;
- финты

Выполнение индивидуальных тактических действий в защите:

- выбор позиции;
- выбивание мяча;
- подкат

6. Учебно-тренировочные игры.

Теория. Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола. Правила по технике безопасности при проведении подвижных игр и эстафет. Анализ технических и тактических ошибок при проведении учебно-тренировочных игр.

Практика. Подвижные игры с элементами футбола: «Квадрат», «Удержание мяча», «Пас третьему», «Гол головой», «Гол в стенку», «Вышибалы», «Перестрелка». Эстафеты с элементами футбола: «Ведение мяча», «Эстафеты в парах с мячом», эстафеты с элементами удара головой, с изменениями движениями, челночный бег с мячом».

Учебно-тренировочные игры.

7. Сдача контрольных нормативов.

Теория. Правила сдачи контрольных нормативов. Правила по технике безопасности при сдаче контрольных нормативов. Анализ и разбор ошибок.

Пактика. Выполнение контрольных нормативов.

8. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов. Награждение. Индивидуальные рекомендации.

Практика. Турнир по футболу.

По окончании 1 года обучения учащиеся будут:

знать:

- историю возникновения и развития футбола;
- основные правила футбола и подвижных игр;
- основы техники владения мячом;
- основные принципы индивидуальной и групповой тактики;
- комплексы общеразвивающих упражнений;
- правила по технике безопасности;
- правила подвижных игр и эстафет

уметь:

- соблюдать правила футбола и подвижных игр на практике;
- выполнять основные виды ударов и передач мяча;
- выполнять остановки и ловлю мяча;
- выполнять эстафеты и подвижные игры;
- применять на практике тактические приемы;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- соблюдать правила по техник безопасности

Основная задача 2 года обучения - совершенствование технико-тактических действий при игре в футбол.

Учебно-тематический план
2 год обучения

№ п/п	Тема раздела	Количество часов		
		Всего		
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Общая физическая подготовка	22	6	16
3.	Специальная физическая подготовка	24	5	17
4.	Техническая подготовка	38	7	31
5.	Тактическая подготовка	28	6	22
6.	Учебно-тренировочные игры	24	7	19
7.	Контрольное тестирование	4	2	2
8.	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого:	144	36	108

СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

1. Вводное занятие.

Теория. Знаменитые футболисты и тренера прошлого и настоящего времени. Достижения российских команд на международной арене. Правила личной гигиены. Правила закаливание. Режим дня. Инструктаж по технике безопасности.

2. Общая физическая подготовка.

Теория. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Виды упражнений на развитие физических качеств (выносливость, сила, гибкость, ловкость, быстрота). Техника выполнения упражнений. Становление координации движений. Правила по технике безопасности.

Практика. Совершенствование упражнений для мышц рук и плечевого пояса:

- упражнения с гимнастическими палками и гантелями;
- упражнения с сопротивлением;
- сгибания и разгибания, вращения, махи

Совершенствование упражнений для мышц шеи и туловища:

- наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища;
- поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине;
- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз

Совершенствование упражнений для мышц ног:

- без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег;
- с набивными мячами (приседания, выпады, прыжки, подскоки);
- махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях;
- упражнения со скакалкой;
- прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах

Выполнение упражнений на выносливость:

- бег в равномерном темпе 5, 10, 15 мин.;

Выполнение упражнений на гибкость:

- махи, наклоны;
- упражнение на развитие эластичности мышц – стретчинг

Выполнение упражнений на развитие силовых способностей и ловкости:

- гимнастические упражнения (кувырки, стойки на руках, голове);
- подвижные игры;
- эстафеты

Выполнение упражнений на развитие скоростных способностей:

- ускорения;
- челночный бег;
- скоростные игровые задания

Тестирование.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория. Взрывная сила. Скоростная и дистанционная выносливость. Прыжковая и акробатическая ловкость. Развитие быстроты передвижения и сложной реакции, ловкости. Специальные функциональные возможности организма. Правила по технике безопасности.

Практика. Совершенствование упражнений упражнения для развития быстроты:

- ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м., из различных исходных положений - лицом, боком, спиной вперед;
- бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении;
- бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом)

Выполнение упражнений упражнения для развития специальной прыгучести:

- многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны);
- прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги;
- упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам;
- упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование;
- подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- эстафеты с разными мячами

Выполнение упражнений на выносливость:

- бег на 1000, 1500, 2 000 и 3 000 метров

Совершенствование силовых способностей:

- упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, скручивания);
 - упражнения с отягощением (с набивными мячами, с сопротивлением партнера);
 - статические упражнения
- Тестирование.

4. Техническая подготовка.

Теория. Виды технической подготовки (ведение, передачи, удары, остановка и ловля). Ошибки при владении мячом. Техника владения мячом с учетом игровых обязанностей футболиста. Техника выполнения действий в нападении и обороне. Финты и вбрасывание мяча из аута. Техника разыгрывания стандартных положений. Совершенствование техники игры в соревновательных условиях. Техника безопасности работы с мячами.

Практика. Совершенствование упражнений ведения мяча:

- ведения по прямой с изменением направления движения и скорости;
- ведения без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением;

Совершенствование техники ударов:

- удары по неподвижному, катящему и летящему мячу;
 - удары внутренней стороной, средней частью подъема, носком;
 - указанными способами на точность (меткость), попадания мячом в цель
- Выполнение «резанных» ударов и с полукруга, ударов головой (серединой лба) и пяткой.

Совершенствование техники остановок:

- остановка катящего и прыгающего мяча;
- остановка внутренней стороной стопы и подошвой;
- ловля низколетящего мяча вратарем

Выполнение техники остановок мяча грудью, коленом и головой.

Выполнение техники ловли прыгающего и высоколетящего мяча.

Выполнение упражнений направленные на совершенствование передач:

- совершенствование передач с места и в движении;
- совершенствование передач внутренней и внешней стороной стопы, носком;

Выполнение передач с активным сопротивлением, разучивание обманных движений и финтов.

Тестирование.

5. Тактическая подготовка.

Теория. Значение тактической подготовки спортсмена. Амплуа и схема игры. Групповые тактические действия. Освобождение от опеки. Тактика игры крайних нападающих, центральных полузащитников. Персональная, зонная и смешанная защита. Тактика игры вратаря. Позиционное владение мячом. Выход из обороны в атаку. Контратака. Разбор игроков при стандартных положениях. Открывание и закрывание игроков. Тактический анализ.

Практика. Совершенствование индивидуальных тактических действий:

- умение выбора позиции;
- умение отбора мяча;
- умение выбора позиции;
- умение удержания мяча.

Совершенствование групповых тактических действий:

- позиционное нападение (с изменением позиций игроков и без изменения);
- открывания в свободную зону;

Обучение тактики действий:

- против одного или нескольких игроков противника;

- умению действовать против одного или нескольких игроков противника;

- закрывания игроков

Выполнение командных тактических действий:

- выхода из обороны через фланг;

- зонной и смешанной защите;

- умению контратаковать.

Тестирование.

6. Учебно-тренировочные игры.

Теория. Игровые комбинации. Основы взаимодействия игроков между собой. Оборонительная и наступательная игра. Правила судейства. Прессинг. Техника безопасности при выполнении эстафет и подвижных игр.

Практика. Подвижные игры с элементами футбола: «Пас третьему», «Гол головой», «Гол в стенку», «Вышибалы», «Перестрелка», «Пятнашки мячом», «Пятнашки владеющего мячом». Эстафеты с элементами футбола: «Ведение мяча», «Эстафеты в парах с мячом», «эстафеты с элементами удара головой, с изменениями движениями, челночный бег с мячом».

Учебно- тренировочные игры с применением технико-тактических действий:

- выход «один на один», «два на два», «два в одного»;

- игра на удержание мяча;

- игра в «квадрат» (4x1, 4x2, 8x3);

- игра с ограничениям касаний

7. Контрольное тестирование.

Теория. Виды контрольных нормативов. Правила их сдачи. Правила техники безопасности при сдаче контрольных нормативов.

Практика. Выполнение контрольных нормативов .

8. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов. Награждение. Индивидуальные рекомендации.

Практика. Соревнования по футболу.

По окончании 2 года обучения обучающиеся будут:

знать:

- правила игры в футбол и мини-футбол;

- основные жесты судей;

- комплекс специальных физических упражнений;

- тактические планы игры команды;

- технические и тактические приемы игр;

- основные правила гигиены

уметь:

- выполнять комплексы специальной физической подготовки;

- выполнять ведение, удары, передачи и приемы мяча;

- выполнять эстафеты с элементами футбола;

- применять на практике технические и тактические приемы игры;

- соблюдать тактические планы игры;

- соблюдать правила личной гигиены;

Методическое обеспечение общеобразовательной программы

№ п/п	Раздел или тема занятий	Формы занятий	Приемы и методы	Используемые материалы	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Беседа,	Методы: словесный, наглядный Приемы: объяснение, демонстрация	Дидактические материалы: плакаты, фотоматериалы	опрос
2	Общая физическая подготовка	Практическое, теоретическое	Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий, повторение.	Спортивный инвентарь: Набивные и футбольные мячи, Методическая литература: специальная литература	тестирование
3	Специальная физическая подготовка	Практическое, теоретическое	Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий, повторение.	Спортивный инвентарь: Фишки, эстафетные полочки, набивные, волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи. Методическая литература: специальная литература	тестирование
4	Техническая подготовка	Практическое, теоретическое	Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий, повторение.	Спортивное оборудование: футбольные ворота Спортивный инвентарь: футбольные мячи, фишки Методическая литература: специальная литература	тестирование
5	Тактическая подготовка	Практическое, теоретическое	Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий, повторение.	Дидактические материалы: плакаты, схемы Спортивный инвентарь: баскетбольные мячи, фишки Методическая литература: специальная литература	тестирование
8	Учебно-тренировочные игры	Практическое, теоретическое	Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий, повторение.	Спортивный инвентарь: футбольные, баскетбольные мячи. Спортивное оборудование: ворота	соревнования

9	Контрольное тестирование	Практическое, теоретическое	Методы: словесный Приемы: объяснение, выполнение контрольных заданий	Спортивное оборудование: футбольные ворота Спортивный инвентарь: футбольные мячи, фишки.	Сдача контрольных нормативов, опрос
10	Итоговое занятие	Практическое, теоретическое	Методы: словесный Приемы: объяснение	Спортивный инвентарь: футбольный мяч Дидактические материалы: грамоты	соревнования

Материально-техническое обеспечение программы:

- спортивный зал;
- мячи футбольные 12-15 шт.;
- футбольные ворота - 2 шт.;
- баскетбольные мячи – 5шт.;
- набивные мячи 3кг – 5шт.;
- мячи для метания - 8 шт.;
- гимнастические скамейки - 6 шт.;
- маты гимнастические - 12 шт.;
- скакалки - 5 шт.;
- секундомер - 1 шт.;
- свисток - 1 шт.;
- раздевалки – 2 шт.;
- душ – 2шт.

Список литературы для педагогов:

1. Бесков Константин на футбольных полях – Физкультура и спорт, 1987
2. Закон РФ « Об образовании»
3. Исаев А. Футбол. – Физкультура и спорт, 1987
4. Конвенция ООН о правах ребенка.
5. Конституция Российской Федерации.
6. Крылов В.П. – Физкультура и спорт, 1971
7. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. Письмо Минобразования России от 18.06.2003 № 28-02-484/16
8. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М. : ФиС, 1980
9. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1981
11. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. (в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986
12. Андреев С.Н. Футбол в школе. –М., 1986
13. Романенко А.Н., Догатин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровья, 1984

Список литературы для обучающихся:

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 1985
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980
3. Правила игры в футбол. – М.: ФиС, 1981

Приложение № 1

Контрольные нормативы для полевых игроков и вратарей.

- ОФП:

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
1.	Челночный бег 3x10 м или бег 30 метров с высокого старта (сек)	10,3	10,0	9,3	9,0
2.	Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (количество попаданий)	1	1	2	2
3.	Кросс без учета времени (м)	300	300	500	500
4.	Многоскоки (8 прыжков – шагов с ноги на ногу) (м)	8,5	10,5	12,5	12,5
5.	Лазание по канату с помощью ног (м)	1,0	1,5	2	2
6.	Полоса препятствий (количество баллов)	7	7	9	9
7.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	145	150
8.	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз	4	4	5	5

- по технической подготовке:

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
1.	Удар по мячу на дальность (м)	18	22	26	28
2.	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12- метровом отрезке, с последующим ударом (2,5 x 1,2 м) с расстояния 6 м – из трех попыток (сек).	15	12	9,5	8,5
3.	Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	-	-	6,5	6,5
4.	Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	-	4	8	8

Для полевых игроков:

1. Бег 30м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Учитель на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а на финише – время бега.

2. Бег 5x30 с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время на возвращения на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.
3. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

По технической подготовке:

1. Удары по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-11 лет – с расстояния 11 м).
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.
3. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Для вратарей:

1. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке – выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.
2. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) – выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади. По коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.
3. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.