

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования
«Центр детского творчества «Стрекоза»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 4 от «27» 05 2024г.
Утверждаю
Директор МБУДО «ЦДТ «Стрекоза»
Чудакова Елена Александровна
Приказ № 77 от «27» 05 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ФУТБОЛ»

Направление: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 6-14 лет
Срок освоения программы: 144 уч. часа

Автор:
МБУДО «ЦДТ «Стрекоза»

г. Рязань 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футбол — вид спорта, который способствуют всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению.

Во время образовательной деятельности постоянно меняется комплекс упражнений, чередуются нагрузки, в разном порядке и с разными интервалами следуют упражнения, отличающиеся по характеру, напряжённости и длительности. Ещё игроку необходимо уметь удерживать равновесие, ориентироваться в пространстве, чувствовать темп, быть гибким, координированным и ловким. Сформировать эти навыки возможно только в том случае, когда во время занятий применяются элементы из других видов спорта.

Программа включена в образовательные программы МБУДО «ЦДТ «Стрекоза». Данная программа заявлена как дополнительная общеобразовательная общеразвивающая, имеет физкультурно-спортивную направленность. Нацелена на развитие физических способностей обучающихся, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, выносливости, а также развитию таких личностных качеств как коммуникабельность, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Программа востребована на рынке образовательных услуг.

Актуальность программы

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д.

Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, футбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

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 в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Отличительные особенности и новизна программы

Особенность программы заключается в том, что она направлена на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности учащихся, а также на удовлетворение интересов обучающихся в углубленной подготовке по избранному виду спорта. Программа учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, а также то, что она включает, кроме практических умений, теоретические знания по футболу и технике судейства.

Также в программе используется игровой метод обучения физическим

упражнениям, владением мячом и игры в мини – футбол (сюжетные занятия, общеразвивающие упражнения (с мячом) с музыкальным сопровождением, подвижные игры и игровые упражнения, подводящие к выполнению основных видов движений).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Адресат программы: Программа состоит из трех независимых модулей, каждый из которых равен 1 году обучения (144 часа). Возраст обучающихся: 6-14 лет.

№ модуля	Возраст	Часы в неделю	Часы в год
1	6-8	4	144
2	9-11	4	144
3	12-14	4	144

Условия набора: Ребенок может освоить один модуль или переходить с модуля на модуль.

Условия формирования групп: При поступлении ребенка на каждый модуль обучения ему необходимо пройти испытания для зачисления в группу.

Отличительная особенность программы. Программа состоит из трех модулей и рассчитана на 3 года обучения. На каждом модуле обучения поставлены задачи с учетом возраста обучающихся, их физического и интеллектуального развития. Программный материал разделен на разделы, но в связи со спецификой занятий. Педагог строит работу таким образом, чтобы не нарушать целостность педагогического процесса, учитывая цели, задачи каждого учебного модуля.

Уровень программы: стартовый, базовый и продвинутой.

Объем и срок освоения программы. Срок реализации каждого модуля – 144 уч. ч.

Режим занятий. Занятия учебных групп проводятся два раза в неделю по 2 часа с 10-минутным перерывом каждый час.

Формы обучения: очная.

Формы организации деятельности:

– фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

– коллективная: организация вербального, творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (репетиция, постановочная работа и т.п.);

– групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

Цели и задачи

Основной целью программы является обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья посредством игры в футбол, формирование у обучающихся навыков культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению

здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом.

Основными задачами являются:

Задачи программы:

обучающие

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (футбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике футбола.

развивающие

- развить основные физические качества;
- сформировать важные двигательные умения и навыки;
- развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.
- развить положительную мотивацию и устойчивый учебно-познавательный интерес к футболу.

воспитательные

- привить обучающимся организаторские навыки;
- воспитывать коммунибельность, взаимопомощь и взаимовыручку;
- формировать культуру труда и общения;
- формировать навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников представления об изучаемых действиях.

Практические методы: методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Основными формами проведения занятий спортивной секции являются: учебно-тренировочные занятия, соревнования. Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Теоретические занятия проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

По форме занятия – групповые, преимущественно с разновозрастным составом.

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Режим занятий

Занятия учебных групп проводятся:

- в 1 год обучения – *два раза в неделю по 2 часа* с 10-минутным перерывом каждый час;
- во 2 год обучения – *два раза в неделю по 2 часа* с 10-минутным перерывом каждый час;
- в 3 год обучения – *два раза в неделю по 2 часа* с 10-минутным перерывом каждый час.

Аттестация (способы проверки результатов)

В процессе обучения детей, по данной программе, отслеживаются три вида результатов:

- *текущие* (проводятся для получения информации о состоянии футболиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность.);
- *промежуточные* (проверяется уровень освоения детьми программы за полугодие для оценки тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности);
- *итоговые* (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

1. через *механизм тестирования* уровня физической подготовленности;
2. через *оценку эффективности* выполнения игровых действий;
3. через *участие в контрольных, товарищеских матчах*.

Отслеживание *личностного развития* детей осуществляется методом наблюдения и фиксируется в рабочей тетради педагога.

Формы контроля

Способы проверки результатов освоения программы:

- тестирование;
- врачебные обследования;
- наблюдение за выполнением игровых действий с учетом выполняемых функций;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- открытые занятия;
- участие в контрольных товарищеских матчах.

Ожидаемые результаты реализации программы

Личностные результаты:

- развитие трудолюбия и ответственности за качество своей деятельности;
- приобретение уверенности в себе;
- приобретение навыков доброжелательного и уважительного общения, командной деятельности;
- развитие ответственности за качество своей деятельности;
- развитие способности к преодолению трудностей;
- развитие самостоятельности;
- приобретение навыков доброжелательного и уважительного общения.

Метапредметные результаты:

- умение находить несколько вариантов решения проблемы;
- умение устанавливать причинно-следственные связи;
- умение самостоятельно организовывать деятельность (целеполагание, планирование, анализ, рефлексия).
- умение инициировать взаимодействие с взрослыми - вступать в диалог, задавать вопросы;
- навыки коллективного планирования;
- умение взаимодействовать с любым партнером;
- навыки взаимопомощи в группе в решении общих задач;
- умение находить и исправлять ошибки в работе других участников группы.
- умение отвечать на незапланированные вопросы.

Предметные:

- максимальное расширение двигательных способностей;
- развитие внимания при восприятии информации;
- осознание причастности к настоящей команде, ощущение собственной значимости;
- овладение теоретическими и практическими технико-тактическими навыками;
- развитие физических качеств с акцентом на быстроту, ловкость и координационные способности;
- овладение основам техники владения мячом;
- владение широким кругом двигательных умений и навыков, в частности, освоение техники естественных движений (бег, прыжки, метания и т.д.).

Модуль 1

6-8 лет

(4 часа в неделю) Задачи для 1-го модуля

Всесторонняя общефизическая подготовка. Знакомство с основами игры в футбол.

Обучение основным приемам владения мячом.

Всестороннее развитие физических качеств с акцентом на координацию движений и на развитие подвижности (скорость передвижения, мобильность).

Знакомство с основами атакующих и защитных действий. Освоение основных правил игры в баскетбол.

Формирование навыков общения. Освоение навыков коллективной игры.

Формирование у подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1

модуль

п/п	№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
			Теоретические	Практические	Всего	
	1	Введение в программу	1	3	4	Беседа
	2	Общая физическая подготовка	11	27	38	Наблюдение
	3	Тактические приемы игры	10	29	39	Наблюдение
	4	Технические приемы игры	10	30	40	Наблюдение
	5	Подвижные игры	3	16	19	Наблюдение
	6	Итоговое занятие	-	2	2	Контрольные тесты, беседа
		ВСЕГО	35	109	144	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Модуль 1

Раздел 1. Введение в программу

Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теоретическое занятие. Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат». Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».

Практическое занятие. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкобега, футбол. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.

Теоретическое занятие. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкобега, футбол. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.

Практическое занятие. Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. Обводка с помощью обманных

движений, отработка Стадион 12 изученных ударов.

Теоретическое занятие. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.

Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».

Практическое занятие. Челночный бег + удары по воротам, футбол
Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.

Теоретическое занятие. Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.

Практическое занятие. Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.

Практическое занятие. Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. Обводка с помощью обманных движений, отработка Стадион 12 изученных ударов.

Практическое занятие. Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.

Практическое занятие. Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.

Практическое занятие. Физическое совершенствование со спортивной направленностью.

Теоретическое занятие. Развитие координационных способностей. Практическое занятие. Развитие координационных способностей. Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.

Практическое занятие. Учебно-тренировочная игра

Раздел 3. Тактические приемы игры

Теоретическое занятие. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.

Практическое занятие. Игры на развитие ориентации и мышления.

Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.

Практическое занятие. Учебно-тренировочная игра.

Практическое занятие. Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.

Практическое занятие. Игры на развитие ориентации и мышления.

Чеканка мяча через стойку.

Теоретическое занятие. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.

Практическое занятие. Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.

Теоретическое занятие. Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.

Практическое занятие. Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. Эстафета дриблеров.

Практическое занятие. Игры на развитие ориентации и мышления.

Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра

Теоретическое занятие.

Практическое занятие. Учебно-тренировочная игра.

Практическое занятие. Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения

Теоретическое занятие. Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.

Практическое занятие. Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. Двусторонняя учебная игра.

Практическое занятие. Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.

Практическое занятие. Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.

Практическое занятие.

Раздел 4. Технические приемы игры

Теоретическое занятие. Основные способы перемещений в баскетболе.

Практическое занятие. Общая физическая подготовка (беговые упражнения, кроссовая подготовка, бег с ускорением). Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.

Практическое занятие. Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Теоретическое занятие. Изучение технических приемов, прием мяча грудью.

Практическое занятие. Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.

Теоретическое занятие. Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Практическое занятие. Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Практическое занятие. Изучение техники игры: отбор мяча перехватом в движении, бег с препятствиями.

Теоретическое занятие. Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы. Спорт. зал 11 стопы, ведение мяча по кругу.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.

Практическое занятие. Учебно-тренировочная игра.

Практическое занятие. Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.

Практическое занятие. Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.

Практическое занятие. Отработка передач в движении, передача мяча на ход.

Теоретическое занятие. Ввод мяча вратаря ударом ногой.

Практическое занятие. Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра

Практическое занятие. Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра. Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.

Практическое занятие. Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости. Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.

Практическое занятие. Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Двусторонняя учебная игра.

Теоретическое занятие. Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.

Практическое занятие. Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.

Практическое занятие. Учебно-тренировочная Стадион-17 игра.

Раздел 5. Подвижные игры

Теоретическое занятие. Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.

Практическое занятие. Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.

Практическое занятие. Игра на опережение, старты из различных положений.

Теоретическое занятие. Игры, развивающие физические способности.

Практическое занятие. Игры, развивающие физические способности. Практическое занятие. Игры на закрепление тактических действий

Раздел 6. Итоговое занятие

Ожидаемые результаты 1-го модуля

К концу первого года обучения дети будут *знать*:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- основные правила игры футбол;
- о влиянии физических упражнений на организм.

***уметь*:**

- свободно ориентироваться в пространстве;
- выполнять различные действия с мячом: бросать и ловить, катать и выполнять удары по мячу;
- взаимодействовать друг с другом во время игры;
- выполнять основные приемы техники спортивной игры — футбол.

***личностные качества*:**

- трудолюбие;
- самостоятельность;
- уверенность в своих силах;
- умение работать в команде.

(4 часа в неделю)

Задачи

Овладение основами техники и тактики современного футбола, последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков.

Обучение новым двигательным действиям.

Развитие координации, гибкости, общей физической подготовки и специальной выносливости.

Развитие умений и навыков общения со сверстниками, установление прочных дружеских контактов.

Приобретение необходимых теоретических знаний по гигиене и физиологии, по основам техники и тактики игры, организации тренировок.

Повышение уровня разносторонней физической подготовленности воспитанников.

Применение основных правил игры в футбол.

Тематический план Модуля 2

п/п	№ разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Теоретические	Практические	Всего	
1	Общая физическая подготовка	9	29	38	Наблюдение
2	Тактические приемы игры	7	30	37	Наблюдение
3	Технические приемы игры	7	31	38	Наблюдение
4	Подвижные игры	4	25	29	Наблюдение
5	Итоговое занятие	-	2	2	Контрольные тесты, беседа
	ВСЕГО	27	117	144	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ Модуль 2

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Теоретическое занятие. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат». Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».

Практическое занятие. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат». Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».

Теоретическое занятие. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкобега,

футбол. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол

Теоретическое занятие. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкобега, футбол. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол

Практическое занятие. Прыжки через барьер 2 серии через круг легко бега, футбол. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.

Теоретическое занятие. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.

Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».

Практическое занятие. Прыжки через барьер 2 серии через круг легко бега, футбол. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.

Практическое занятие. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.

Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».

Практическое занятие. Челночный бег + удары по воротам, футбол
Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.

Теоретическое занятие. Челночный бег + удары по воротам, футбол
Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.

Практическое занятие. Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра. Стадион 20 14 14:30-15:15 Теория 1 Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. Упражнение «квадрат».

Теоретическое занятие. Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.

Практическое занятие. Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. Обводка с помощью обманных движений, отработка Стадион 22 изученных ударов.

Практическое занятие. Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте.

Практическое занятие. Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте.

Практическое занятие. Развитие координационных способностей.

Практическое занятие. Физическое совершенствование со спортивной направленностью.

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.

Раздел 2. Тактические приемы игры

Теоретическое занятие. Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью Спорт. зал 21 стопы, ведение мяча по кругу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.

Практическое занятие. Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью Спорт. зал 21 стопы, ведение мяча по кругу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.

Практическое занятие. Упражнение «квадрат».

Теоретическое занятие. Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Практическое занятие. Ведение мяча с активным сопротивлением

защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Практическое занятие. Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.

Практическое занятие. Учебно-тренировочная игра.

Практическое занятие. Отработка передач в движении, передача мяча на ход.

Теоретическое занятие. Чеканка мяча через стойку.

Практическое занятие. Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Практическое занятие. Чеканка мяча через стойку.

Практическое занятие. Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.

Теоретическое занятие. Изучение технических приемов, прием мяча грудью.

Практическое занятие. Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.

Практическое занятие. Учебно-тренировочная игра.

Теоретическое занятие. Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. Изучение технических приемов, прием мяча грудью.

Практическое занятие. Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. Изучение технических приемов, прием мяча грудью.

Практическое занятие. Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра

Практическое занятие. Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра. Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.

Теоретическое занятие. Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.

Практическое занятие. Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.

Практическое занятие. Учебно-тренировочная игра

Раздел 3. Тактические приемы игры

Практическое занятие. Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.

Теоретическое занятие. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.

Практическое занятие. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.

Практическое занятие. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.

Практическое занятие. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.

Практическое занятие. Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.

Практическое занятие. Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.

Теоретическое занятие. Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. Эстафета дриблеров.

Практическое занятие. Учебно-тренировочная игра.

Практическое занятие. Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. Эстафета дриблеров.

Теоретическое занятие. Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.

Практическое занятие. Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.

Практическое занятие. Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.

Раздел 4. Подвижные игры

Теоретическое занятие. Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.

Практическое занятие. Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.

Теоретическое занятие. Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.

Практическое занятие. Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.

Теоретическое занятие. Игра на опережение, старты из различных положений.

Практическое занятие. Игра на опережение, старты из различных положений.

Теоретическое занятие. Отработка передач в движении, передача мяча на ход.

Практическое занятие. Игры на развитие ориентации и мышления.

Практическое занятие. Отработка передач в движении, передача мяча на ход.

Раздел 5. Итоговое занятие

Ожидаемые результаты Модуля 2. К концу 2-го года обучения дети будут знать:

- Как готовиться к игре;
- Как избежать переутомления;
- Какие существуют восстановительные мероприятия;
- Как строить самостоятельные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений;
- Групповые, командные и индивидуальные тактические приемы игры;
- Тактические схемы игры, запрещенные приемы;
- Судейство в футболе, жесты судей.

уметь:

- Выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- Владеть тактико-техническими приемами футбола;
- Уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
- Осуществлять переход от обороны к атаке;

- Выполнять простейшие комбинации в стандартных ситуациях.
- Уметь оценивать игровую ситуацию.

у них получают развитие личностные качества:

- Умение работать в команде
- Ответственность
- Самоконтроль

Модуль 3

12-14 лет

Задачи

(4 часа в неделю)

Изучение основ анатомии и физиологии.

Осуществление общей физической и специальной физической подготовки юных футболистов.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Развитие положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности.

Обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Освоение передачи мяча сверху и приема мяча снизу.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Модуль 3

п/п	№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
			Теоретические	Практические	Всего	
	1	Общая физическая подготовка	5	27	32	Наблюдение
	2	Тактические приемы игры	7	30	37	Наблюдение
	3	Технические приемы игры	5	35	40	Наблюдение
	4	Специальная подготовка	4	29	33	Наблюдение
	5	Итоговое занятие	-	2	2	Контрольные тесты, беседа
		ВСЕГО	21	123	144	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Модуль 3

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Теоретическое занятие. Прыжки через барьер 2 серии через круглего бега, футбол.

Практическое занятие. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкобега, футбол.

Практическое занятие. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.

Практическое занятие. Круговая тренировка на 6 станциях, игра «Догоняшки с мячом».

Теоретическое занятие. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат». Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контрольмяча».

Практическое занятие. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкобега, футбол. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол

Практическое занятие. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкобега, футбол. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.

Практическое занятие. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.

Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».

Практическое занятие. Челночный бег + удары по воротам, футбол
Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.

Теоретическое занятие. Челночный бег + удары по воротам, футбол
Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.

Практическое занятие. Челночный бег + удары по воротам, футбол
Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.

Практическое занятие. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.

Практическое занятие. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкобега, футбол. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.

Теоретическое занятие.

Практическое занятие. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкобега, футбол. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол

Практическое занятие. Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.

Теоретическое занятие. Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.

Практическое занятие. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкобега, футбол. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.

Практическое занятие. Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.

Раздел 2. Тактические приемы игры

Теоретическое занятие. Обманные движения (финты). **Практическое занятие.** Обманные движения (финты). **Практическое занятие.** Вбрасывание мяча.

Практическое занятие. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.

Практическое занятие. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.

Практическое занятие. Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.

Теоретическое занятие. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.

Практическое занятие. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.

Практическое занятие.

Практическое занятие. Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Теоретическое занятие. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.

Практическое занятие. Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.

Практическое занятие. *Тактическая* подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.

Практическое занятие. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.

Практическое занятие. Обманные движения (финты).

Теоретическое занятие. Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.

Практическое занятие. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.

Практическое занятие. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.

Практическое занятие. Двусторонняя учебная игра.

Раздел 3. Технические приемы игры

Теоретическое занятие. Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Практическое занятие. Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Практическое занятие. Передача после ведения, эстафеты с ударами.

Практическое занятие. Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра

Практическое занятие. Игры на развитие ориентации и мышления. Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.

Теоретическое занятие. Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.

Практическое занятие. Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.

Теоретическое занятие. Перемещения в защитной стойке.

Практическое занятие. Перемещения в защитной стойке.

Практическое занятие. Выпрямление рук в упоре лёжа, удары после ведения.

Практическое занятие. Техника футбола, эстафеты с мячом, выполнение двух шагов после ведения.

Практическое занятие. Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.

Практическое занятие. Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.

Теоретическое занятие. Ведение мяча до центра с последующим ударом по

воротам, изучение новых технических приемов.

Практическое занятие. Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.

Практическое занятие. Отработка передач в движении, передача мяча на ходу.

Раздел 4. Подвижные игры

Теоретическое занятие. Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.

Практическое занятие. Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.

Теоретическое занятие. Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.

Практическое занятие. Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.

Практическое занятие. Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.

Практическое занятие. Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары поворотом из стандартных положений, по катящемуся мячу.

Теоретическое занятие. Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.

Практическое занятие. Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.

Практическое занятие. Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.

Раздел 5. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Ожидаемые результаты модуля 3

К концу 3-го модуля дети будут знать:

- Тактические приемы в нападении.
- Тактические приемы в защите.
- Правила соревнований по футболу.
- Основы самоконтроля. Определение пульса.

Уметь:

· Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.

· Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.

· Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма.

· Выполнять групповые учебные упражнения по технике и тактике защитных и атакующих действий.

· Выполнять контрольно-нормативные тесты на функциональную подготовку.

· Отбирать мяч накладыванием стопы.

· Отбирать мяч выбиванием.

· Отбирать мяч перехватом.

у них получают развитие общеучебные умения и личностные качества:

- Самоконтроль.
- Трудолюбие, упорство в достижении цели.
- Способность к адекватной самооценке

Методическое обеспечение

Обеспечение программы различными видами методической продукции.

Программа обеспечена разнообразными видами методической продукции. В организации подвижных игр применяются два самостоятельных метода физического воспитания - **игровой и соревновательный**, которые в современных условиях оказались наиболее распространенными и составляют основу современной системы физического воспитания. Оба эти метода предполагают системное использование игр и игровых, соревновательных упражнений, отличающихся наибольшей привлекательностью для всех контингентов занимающихся. **Игровой метод** наиболее привлекателен для использования в занятиях с детьми. Его применение обеспечивает положительный эмоциональный отклик и постоянную высокую заинтересованность в выполнении заданий. **Соревновательный метод** помогает формированию психологического стереотипа, адекватного соревновательным условиям, и способствует формированию морально-волевых качеств.

Игры следуют проводить с целью закрепления тех или иных умений и навыков, приобретённых учащимися в процессе занятий. Выбор игры зависит от педагогических задач, поставленных педагогом на занятие. Систематическое использование игрового и соревновательного метода позволяет осуществить заблаговременную психологическую подготовку занимающихся к реальным условиям спортивно-игрового соревнования. Уже в подвижных играх дети учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, учатся действовать самостоятельно, инициативно и решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами.

При обучении футболу старших школьников основное внимание уделяется совершенствованию базовой техники и ее использованию в различных игровых ситуациях. Чувство товарищества и командный дух являются неотъемлемой частью тренировок у ребят этого возраста. И как результат, помимо спортивных достижений, осознание причастности к настоящей команде, интересному и важному делу, ощущение собственной значимости, делает подростков более уверенными в себе, что позволяет гармонично расти и развиваться.

Занятия в юношеских группах направлены на дальнейшее совершенствование сложных технических элементов и знакомство с тактическими построениями. В ментальной подготовке юношей акцент сделан на выработку умений бороться и побеждать, осознавать цену усилий и результата. При работе со всеми возрастными группами, кроме решения вышеуказанных задач, обязательное серьезное внимание уделяется физической подготовке занимающихся.

Основным показателем успешных занятий является прогресс (техническая подготовленность, физическое развитие, ментальная готовность) каждого игрока в сочетании с положительными эмоциями, которые пронизывают каждую тренировку.

Информационное обеспечение

На занятиях используются материалы интернет-ресурса, дидактические и учебные материалы, видеозаписи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового футбола, методические разработки в области футбола.

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал (поле) оборудован всеми видами спортивного инвентаря, необходимого для успешной тренировки.

Воспитательный потенциал программы

Воспитательный процесс неразрывно связан с развитием личности ребенка, поэтому важно создать благоприятные условия, в которых дети смогут успешно социализироваться.

Цель: развитие личностных качеств ребенка.

Задачи:

- формирование ответственного отношения к своей семье, обществу;
- развитие внимательного и чуткого отношения к людям, культуры поведения, чувства долга и чести, уважения человеческого достоинства, приобщения к общечеловеческим ценностям;
- воспитание добросовестного, ответственного, дисциплинированного человека - формирование позитивного отношения к труду, воспитание трудолюбия, развитие трудовых навыков;
- развитие патриотического чувства обучающихся.

Методы воспитательного воздействия. В настоящее время наиболее распространенной является классификация методов воспитания И.Г. Щукиной на основе направленности – интегративной характеристики, включающей в себя в единстве целевую, содержательную и процессуальную стороны методов воспитания. Она выделяет три группы методов:

1. Методы формирования сознания (рассказ, объяснение, разъяснение, лекция, этическая беседа, увещевание, внушение, инструктаж, диспут, доклад, пример);

2. Методы организации деятельности и формирования опыта поведения (упражнение, поручение, воспитывающие ситуации);

3. Методы стимулирования (соревнование, поощрение, наказание).

Формы проведения мероприятий: беседы, игры, концерты, литературные гостиные.

Ожидаемые результаты:

- формирование этических и моральных качеств;
- закрепление таких ценностей как патриотизм, духовность, нравственность, права человека, инициативное и активное участие в жизни общества;
- уважение к истории и культуре народов Российской Федерации;
- положительное отношение к здоровому образу жизни.

Применяемые технологии:

- лично-ориентированная,
- игровая,

- здоровье сберегающая,
- информационная.

Календарный план воспитательной работы

№	Название мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат
1	«Песня, сгоревшая на ветру...»	октябрь	Литературно – музыкальная гостиная, посвященная памяти С.А. Есенина	1. речевое развитие 2. воспитание патриотических чувств к родному краю
2	«Читаем вместе»	В течение года	«круглый стол» (чтение пьес)	Формирование интереса к литературе
3	«День матери»	ноябрь	Концертная игровая программа	формирование семейных ценностей
4	«Дорогою добра»	декабрь	Концертная программа ко Дню инвалида	1. воспитание нравственности, 2. социализация 3. воспитание этических и моральных качеств
5	«День защитника Отечества»	февраль	Концертная программа	формирование семейных ценностей
6	«Уроки доброты» (школа здоровья)	март	Лекции, беседы	воспитание положительного отношения к здоровому образу жизни
7	«Православная Пасха»	апрель	Конкурсная программа	Популяризация, внедрение и развитие значимости православных и национальных традиций
8	«Была Весна – была Победа!»	май	Праздничный концерт	Патриотическое воспитание

Список литературы

Основная

1. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
2. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
3. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.
4. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. – М., 2010.
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. - М., 2011.
6. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол», / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.:

Просвещение, 2011 г.

Дополнительная литература:

1. Возрастная анатомия и физиология. Учебное пособие. – М., 2002
2. Гогунев Е. Н., Мартыянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. - М.: АСADEMI A, 2000
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. - М.: Академия, 2002
4. Колесник В. И., Соловьева Н. И., Кожин В. И.; Резванов А. А. Сборник материалов 1-й Региональной научно-практической конференции «Содержание образования в сфере физической культуры и спорта. Реализация новых идей и технологий». - Ростов-на-Дону, 2001
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов. - М.: «Издательство НЦ ЭНАС», 2003
6. Кузнецов В.С. Кагодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. - М.: «Издательство НЦ ЭНАС», 2003
7. П. Портнов Ю.И. Спортивные игры. - М.: ФиС, 1987
8. Станкин М. И. Нравственное воспитание учащихся на занятиях физкультуры. М., 1975 г.
9. Теория и методика физической культуры. Учебник/ Под ред. Курамшина Ф.Ю. М., 2007

Интернет-ресурсы:

1. Онлайн журнал о детском футболе. [Электронный ресурс]: ballway.ru - Режим доступа: <https://ballway.ru/>
2. Всё из мира футбола. [Электронный ресурс]: futbolno.ru Режим доступа: <https://futbolno.ru/luchshie-futbolnye-akademii-rossii.html>
3. Детский футбол [Электронный ресурс]: kalmykoff.ru - Режим доступа: https://kalmykoff.ru/whitepage/statie_o_detskom_futbole.html

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 - 14, пункт 8.3, приложение №3).

№	Модуль	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1.	Первый	36	72	144	2 раза в неделю по 2 акад. часа
2.	Второй	36	72	144	2 раза в неделю по 2 акад. часа
3.	Третий	36	72	144	2 раза в неделю по 2 акад. часа

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН 1 модуль

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля	Месяц
		Теоретические	Практические	Всего		
1	Введение в программу	1	3	4	Беседа	Сентябрь
2	Общая физическая подготовка	11	27	38	Наблюдение	Сентябрь Октябрь Ноябрь
3	Тактические приемы игры	10	29	39	Наблюдение	Ноябрь Декабрь Январь
4	Технические приемы игры	10	30	40	Наблюдение	Январь Февраль Март
5	Подвижные игры	3	16	19	Наблюдение	Апрель Май
6	Итоговое занятие	-	2	2	Контрольные тесты, беседа	Май
	ВСЕГО	35	109	144		

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН 2 модуль

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля	Месяц
		Теоретические	Практические	Всего		
1	Общая физическая подготовка	9	29	38	Наблюдение	Сентябрь Октябрь
2	Тактические приемы игры	7	30	37	Наблюдение	Ноябрь Декабрь Январь
3	Технические приемы игры	7	31	38	Наблюдение	Февраль Март Апрель
4	Подвижные игры	4	25	29	Наблюдение	Апрель Май
5	Итоговое занятие	-	2	2	Контрольные тесты, беседа	Май
	ВСЕГО	27	117	144		

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН Модуль 3

п/п	№ Наименованиеразделов и тем	Количество часов			Формы контроля	Месяц
		Теоретические	Практические	Всего		
1	Общая физическая подготовка	5	27	32	Наблюдение	Сентябрь Октябрь Ноябрь
2	Тактические приемы игры	7	30	37	Наблюдение	Ноябрь Декабрь Январь
3	Технические приемы игры	5	35	40	Наблюдение	Январь Февраль Март
4	Специальная подготовка	4	29	33	Наблюдение	Апрель Май
5	Итоговое занятие	-	2	2	Контрольные тесты, беседа	Май
	ВСЕГО	21	123	144		

Содержание и методика проведения контрольных испытаний

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (5x6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3x10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Челночный бег 104 м. Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается упражнение рывком до 6-метровой отметки и возвратом к линии ворот. Достигнув той или иной отметки, испытуемый должен перед поворотом коснуться ее ногой.

Прыжок в длину с места. 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.

Отжимание в упоре лежа. Измерение проводится по общепринятой методике.

Бег 300 м. Проводится на стадионе. Результат испытуемого фиксируется по общепринятым правилам.

Тест Купера. Проводится бег на стадионе в течение 12 мин. Фиксируется дистанция, которую испытуемый сможет преодолеть за это время.

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Жонглирование мячом (комплексное). Испытуемый выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъема и сторонами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, в том числе не менее раза головой, правым и левым бедром.

Бег 30 м с ведением мяча. 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.

Бег 5x30 м с ведением мяча. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Финишировав, испытуемый каждый раз возвращается на старт. На это

ему дается 25 с.

Все старты выполняются с места. Сумма результатов пяти попыток определяет окончательный результат испытуемого.

Ведение мяча по «восьмерке». На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.