

Управление образования Печорского района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования

«Печорская районная детско-юношеская спортивная школа»

181500, РФ, Псковская область,
г. Печоры, ул. Индустриальная, 13
ИНН 6015007426 КПП 601501001

8(81148) 2-72-20 - директор
E-mail: org577@pskovedu.ru, duchpech@rambler.ru



«Утверждаю»
Директор: Н.Г. Коханова
«31» августа 2021г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивной направленности**

по футболу

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Нормативный срок освоения программы: 3 лет

Автор-составитель:
Тренер- преподаватель: МБОУ ДО ПР «ДЮСШ»
Матюшкин Д.В.

Рецензент: Александрова Г.Л
Заместитель директора по УВР МБОУ ДО «ПР ДЮСШ»

Разработана на основе Федерального стандарта
по виду спорта футбол
утвержденного
приказом Министерства спорта России
от 25 октября 2019 года N 880

Принята на заседании методического совета
Протокол №1 от 31 августа 2021г

г. Печоры
2021 г.

Программа обсуждена и утверждена
на педагогическом совете
Протокол №1 от 31.09.2021
Председатель _____ Н.Г Коханова

Программа разработана
Тренером – преподавателем
МБОУ ДО «ЛР ДЮСШ»
Матюшкиным Д.В

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.....	5
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Ожидаемые результаты и способы их проверки	6
1.4. Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы.....	7
1.5. Формы подведения итогов реализации программы	7
2. Учебный план.....	8
2.1. Примерный учебно-тематический план.....	8
2.2. Примерное соотношение видов подготовки по годам обучения.....	9
2.3. Распределение примерного материала по теоретической подготовке.....	10
3. Содержание программы	10
3.1. Теоретическая подготовка	10
3.2. Программный материал по ОФП.....	11
3.3. Программный материал по СФП.....	12
3.4. Техничко-тактическая подготовка 1-го года обучения.....	13
3.5. Техничко-тактическая подготовка 2-го года обучения.....	13
3.6. Техничко-тактическая подготовка 3-го года обучения	14
3.6. Организационно-воспитательные мероприятия	17
3.7. Игровая подготовка	19
3.8. Инструкторско-судейская практика	19
3.9. Участие в соревнованиях	19
3.10. Сдача контрольных нормативов	19
4. Методическое обеспечение программы	21
5. Используемая литература	24
Рецензия.....	25
НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП, СФП и ТТП для НП.....	26

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Введение

Для современного общества одной из характерных черт является снижение двигательной активности всех слоев населения, в том числе детей и юношей, в связи с чем резко увеличился рост сердечно-сосудистых и других заболеваний, поэтому поиск доступных средств, повышающих двигательную активность, их внедрение в постоянную жизнь становится актуальным.

Футбол – наиболее доступное и массовое средство физического развития и укрепления

здоровья широких слоев населения. Это поистине народная игра пользуется популярностью у взрослых, юношей и детей. Систематические занятия футболом, участие в соревнованиях оказывают всестороннее влияние на человека, совершенствуя функциональную деятельность их организма и обеспечивая тем самым нормальное физическое развитие растущего организма. Игра в футбол служит хорошим средством общей физической подготовки. Разнообразный бег с изменениями направлений, различные прыжки, богатство самых разнохарактерных по структуре движений тела, удары, остановки и ведение мяча, проявление максимальной быстроты движений, развитие волевых качеств, тактического мышления – все это совершенствует многие ценные качества, необходимые спортсмену любой специализации. Помимо всего, игра в футбол – это наиболее доступное средство развития и повышения двигательной активности детей, юношей и взрослых.

Программа по футболу является документом планирования и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса в спортивно-оздоровительных группах. Программный материал составлен на основании Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», нормативно-правовыми документами Министерства образования и науки РФ и Министерства спорта РФ. При ее разработке использованы: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР по мини-футболу (М. Советский спорт, 2010), собственный опыт работы с детьми; научно-методическая литература, а также практические наблюдения по возрастной физиологии детей. Данная программа является адаптированной и имеет спортивно-оздоровительную направленность. Отличительной особенностью от уже существующих программ считается то, что в основу программы так же положены нормативные требования по физической, технической и тактической подготовке, научные и методические разработки по мини-футболу, т.к. заниматься «большим» футболом в различных метеорологических условиях и практически всегда в условиях спортивного сооружения ОУ (спортивный зал 24x12, 18x9 и меньше размером) практически не представляется возможным.

Новизна и актуальность программы заключается в ее оздоровительной направленности, в

формировании у обучающихся стойкого интереса к занятиям спортом, в расширении двигательных возможностей и компенсации дефицита двигательной деятельности по средствам игры в футбол. Основной **целью программы** является создание условий

для удовлетворения потребностей в двигательной активности через занятия футболом.

Основными задачами программы являются:

1. укрепление здоровья;
2. формирование у детей и молодежи интереса и любви к футболу и спорту;
3. привлечение максимально возможного количества детей и молодежи к систематическим занятиям футболом;
4. всестороннее гармоническое развитие двигательных качеств и физических способностей, закаливание организма обучающихся;
5. расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной деятельности;
6. формирование базовых умений и навыков в избранном виде спорта.
7. определение игровых наклонностей футболистов (желание выполнять функцию вратаря, защитника, нападающего).

В СОГ футболисты изучают основы техники футбола, индивидуальную и элементарную

групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку, с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движений, сдают соответствующие нормативы, стремятся к овладению техническими приемами, обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами, участвуют в товарищеских играх, турнирах, первенствах.

Весь материал программы распределен в соответствии с возрастными принципами комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ:

1. Привитие стойкого интереса к занятиям футболом и потребности в ЗОЖ;
2. Приобретение элементарных знаний о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса;

Результат работы в данной деятельности отслеживается в положительной динамике личностного роста обучающихся (опрос, наблюдение и т.д.).

3. Овладение основным арсеналом технических приемов игры и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
4. Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности футболистов;
5. Получение элементарных навыков судейства.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий обучающихся, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся (тестирование, контрольные игры, соревнования и т.д.). По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП И РЕЖИМ УЧЕБНО -ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Программа рассчитана на 3 года обучения для детей и юношей от 8 лет и старше, желающих заниматься данным видом спорта и не имеющих медицинских противопоказаний. По желанию могут заниматься девочки и девушки этой же возрастной категории. При формировании в одну учебную группу обучающихся, разных по возрасту и спортивной подготовленности выполняется условие – разница в возрасте у обучающихся не должна превышать 2-3-х лет.

Занятия проводятся, в основном, **в групповой форме**, продолжительностью не менее 2-х академических часов, в зависимости от возрастной группы и задач на данном этапе. Рекомендуемый режим занятий – 3 раза в неделю по 2 часа.

Этап подготовки	Год обучения	Объем часов в неделю	Возраст	Годовая нагрузка	Требования к подготовленности по итогам учебного года
Спортивно-оздоровительные группы	1	6ч	8-11	216.	Сдача контрольно-переводных нормативов
Спортивно-оздоровительные группы	2	6ч.	13 лет и старше	276ч	Сдача контрольно-переводных нормативов
Спортивно-оздоровительные группы	3	6ч.	13 лет и старше	276ч	Сдача контрольно-переводных нормативов

Так же используются следующие **формы организации тренировочных занятий**:

1. Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
2. Участие в матчевых встречах, в соревнованиях;
3. Участие в конкурсах;
4. Зачеты, тестирование;
5. УТС;
6. Просмотр видеозаписей игр.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
2. Контрольные и товарищеские игры;
3. Первенства школы, города.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится два раза в год: текущая - октябрь-ноябрь и годовая – май. Итоговая аттестация проводится по окончании этапа подготовки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Данные приведенных ниже таблиц являются примерными для тренеров-преподавателей,

т.к. наполняемость групп, соблюдение соревновательного плана, результаты контрольно-

переводных нормативов и другие факторы влияют на годовое распределение часов, поэтому каждый педагог в праве сам планировать и распределять тренировочные часы по месяцам, разделив нагрузку по своему усмотрению. Общее количество часов учебно-тематического плана ежегодно может менять в сторону повышения или понижения в зависимости от календаря на год и расписания занятий.

Годовой учебный план составлен на 46 недель.

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Содержание занятий	Спортивно-оздоровительный этап		
	1 г.об	2 г.об.	3г.об.
1. Теоретическая подготовка	8	8	12
2. ОФП	80-104	73-99	35
3. СФП	16-20	17-23	52
4. Техническая подготовка	80-104	81-106	56
5. Тактическая подготовка	16-20	17-20	47
6. Игровая подготовка	7-9	7-9	54
7. Участие в соревнованиях	5-7	5-7	10
8. Инструкторско-судейская практика		4	4
9. Сдача контрольных нормативов	4	4	6
10.ИТОГО:	216-276	216-276	216-276

В спортивно-оздоровительных группах основной акцент в тренировочном процессе делается на развитие общей физической подготовки. Теоретическая подготовка составляет лишь небольшой фрагмент ознакомительной программы о понятии игры и

ее правилах, об основных терминах (техника и тактика), о личной гигиене и самоконтроле.

Специальной физической подготовке отводиться так же немало времени: воспитание таких качеств, как быстрота, сила и скоростная выносливость, вырабатываются в подвижных играх, эстафетах. Пройдя ознакомление этого материала перейти к специализированным упражнениям на развитие скоростно-силовой подготовки. В техническом оснащении применяются упражнения для овладения навыками передачи,

ведения мяча и обработки мяча, которые постепенно усложняются и используются такие приемы, как обманные финты, ложный замах, перекал мяча с ноги на ногу и др. Тактическая и игровая подготовка взаимосвязаны и требуют не меньше внимание.

Игровая подготовка служит для закрепления тренировочных упражнений в технико-тактическом варианте. Соревнования представляют собой товарищеские игры или турниры, конкурсы с футбольным уклоном и официальные соревнования, которые проводятся в рамках города.

Инструкторская и судейская практика представляет собой лишь основные принципы этих

компонентов. Так футболисты второго года обучения могут показать самостоятельно правильное выполнение ОРУ и некоторые упражнения, могут подсказать элементарные основы правил игры и попытаться свои силы в судействе. Для видимых результатов спортивного роста следует использовать задачу контрольно- переводных нормативов, роль которых, безусловно, очень важна для дальнейшего исследования индивидуальной тренированности обучающихся. Так же уделено внимание работе с родителями и совместным мероприятиям. На втором году часы увеличиваются, но принципы тренировки сохраняются. Меняются лишь качество и требовательность к выполнению упражнений. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки может изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств и главным образом от погодных условий и наличия материальной и тренировочной базы. Однако при этом должна сохраняться общая направленность тренировочного процесса, предполагающая большой удельный вес на физическую подготовку в начале годового цикла и увеличение объема технической подготовки в дальнейшем.

ПРИМЕРНОЕ СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ, в %

Этапы подготовки	Виды подготовки						
	ОФП	СФП	Техника	Тактика	Игровая под-ка	Соревнования	Всего в %
1 год обучения	40	8	40	8	2	2	100
2 год обучения	38	10	35	13	2	2	100
3 год обучения	35	52	56	47	54	10	100

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

№	Разделы теоретической подготовки	9-10л	11-12л	13-14л	15л. и старше
1	Физическая культура и спорт в России, в области, городе	+	+	+	+
2	Состояние и развитие футбола в России, Море, области, городе	+	+	+	+
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. ОФП и СФП	+	+	+	
4	Основы техники и тактики футбола	+	+	+	+
5	Места занятий, оборудование и инвентарь.	+	+	+	+
6	Правила игры	+	+	+	+
7	Установка перед играми и их анализ	+	+	+	+

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1 и 2. Физическая культура и спорт в России, в области, городе. Состояние и развитие футбола в России, Море, области, городе.

Физическая культура и спорт. История возникновения и развития футбола и мини-футбола в России, области, городе. Значение футбола в системе физического воспитания. Отличие футбола от футзала и мини-футбола. Достижение сборных команд России на международном уровне, сборных команд области и города. ЕВСК по футболу и мини-футболу.

Тема 3. Гигиена, контроль и самоконтроль. ОФП и СФП.

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена.

Требования к одежде и обуви. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима с учетом осмотра. Краткие сведения о воздействии

физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма. Значение и организация самоконтроля на тренировках и дома. Подсчет пульса. Профилактика спортивных травм.

Физическая подготовка, как важный фактор укрепления здоровья, развития физических качеств.

Средства ОФП и СФП и их единство подготовки. Контрольные упражнения и нормативы.

Тема 4. Основы техники и тактики футбола.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, и физической подготовки спортсменов. Классификация и терминология технических приемов.

Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, защитников, нападающих).

Тема 5. Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила игры.

Игровая площадка для занятий и проведения соревнований. Мячи, ворота, их подготовка к занятиям. Требования к спортивной одежде и обуви. Права и обязанности игроков. Роль капитана в команде, его права и обязанности. Виды соревнований. Система поведения и судейство соревнований.

Тема 6. Установка перед играми и их анализ.

Значение предстоящей игры. Характеристика команд соперника. Тактический план игры и задания отдельным игрокам. Разбор проведенных игр. Анализ выполнения тактического плана. Общая оценка игры и действий.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ОФП

(развитие координации, быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

а) Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, интервале, дистанции. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Переходы с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

б) Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. Упражнения в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

в) Упражнения на воспитание общей выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Короткие кроссы (500 м – 1000м) без учета времени. Бег с переменной скоростью. Игры с уменьшенным по численности составом.

г) Упражнения на развитие ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч

головой, ногами, руками; то же, выполняя поворот в прыжке на 90-180 градусов .

Прыжки с места и с разбега с ударами головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование). Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Для вратарей: прыжки с разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаками; то же с поворотом до 180 градусов.

Упражнение в различных прыжках с короткой скакалкой.

д) Упражнения на развитие силовых способностей.

Отжимания от пола, приседание в различных вариантах. Метание теннисного, хоккейного, гандбольного мяча на дальность и меткость. Перетягивание каната.

Подтягивание на перекладине и канате. Статические упражнения с нагрузкой.

е) Упражнения на развитие координационных способностей.

Спортивные игры (гандбол, футбол, баскетбол, волейбол и т.д.) по упрощенным правилам. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.

ж) ОРУ на развитие гибкости.

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега.

Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Стойки на лопатках, на руках. Мостик, колесо, шпагат.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО СФП

а) Упражнения на развитие скоростных способностей.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения. Прыжки на одной и на обеих ногах с

продвижением. Бег с изменением направления (до 180). "Челночный бег" (туда и обратно): 2x5м, 4x5м, 2x10м и т.п. Броски ногой мини-футбольного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность. Выпрыгивания из положения сидя, полностью выпрямляясь вверху. Прыжковые упражнения в положении полного приседа.

Эстафеты с элементами бега, прыжков. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Для вратарей: Из стойки вратаря рывки на 6 м из ворот в разные стороны штрафной площадки. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного и гандбольного мяча.

б) Упражнения на развитие быстроты и стартовой скорости.

Ускорение на 3-5м после прыжковых упражнений. Бег на месте с максимальной скоростью и ускорением на 5-10 м после звукового сигнала. По зрительному сигналу рывки на 3-7 м в разные стороны из различных исходных положений: стоя лицом и спиной к стартовой линии, из приседа и широкого выпада, сидя и лежа, выполняя общие развивающие упражнения. Бег на выбывание с низкого старта. Выполнение технико-тактических упражнений в скоростном темпе, особенно при отсутствии мяча.

в) Упражнения на воспитание специальной силовой способности.

Набивание гандбольного и баскетбольного мячей. Многократные повторения ударов по мишени (ворота) разными мячами. Броски и подбросы мяча в длину за счет энергичного маха ногой вперед («черпаки»). Удары по мячу на силу в тренировочную стену и на дальность.

Для вратарей: Стойка на руках. Отжимания от пола с хлопками между повторениями. Броски мяча одной рукой на дальность и точность. Удары и передачи мяча с лету (с рук), с места, с разбега.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед; ускорения, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, перемещений, остановок, поворотов, ускорений. Бег: по прямой с изменением направления, приставными шагами, спиной вперед. Прыжки: толчком одной ногой, толчком двумя ногами.
2. Освоение ударов по мячу и остановок мяча ногами. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
3. Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника правой и левой ногой.
4. Овладение техникой ударов по воротам. Удары по воротам на точность.
5. Освоение индивидуальной техники защиты. Выбивание и отбор мяча, игра вратаря.
6. Закрепление техники владения мяча и развития координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов (ведения, удары по воротам).
7. Закрепление техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
8. Освоение тактики игры. Тактика свободного попадания. Позиционные нападения без изменений позиции игроков. Нападение в игровых заданиях (3:1, 3:2, 3:3, 2:1) с атакой и без атаки ворот.
9. Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадях разных размеров. Игры игровые задания (2:1, 3:1, 3:2, 3:3).

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Освоение ударов по мячу и остановки мяча. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней части подъема. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Удары носком. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы

катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороны стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

2. Освоение техники ведения мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой поочередно по прямой и по кругу, между стоек, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. С пассивным сопротивлением защитника.

3. Овладение техникой удара по воротам. Удары по воротам на точность, попадания мячом в цель.

4. Освоение индивидуальной техники защиты. Перехват мяча.

5. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

6. Закрепление техники владения мячом и развития координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов ведения, удара по воротам.

7. Обманные движения (финты). Обманные движения "уход" выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение "ударом" по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

8. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону крестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля и отбивание мяча в сторону катящегося и низко летящего навстречу мяча без падения и с падением. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками, а также ногами без прыжка и в прыжке: с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

9. Освоение тактики игры в нападении. С изменением позиции – позиционное нападение. Нападение в игровых заданиях 4:2, 4:4, 4:3, 4:2.

10. Освоение тактики защиты. Личная защита, защита в игровых заданиях: 4:2, 4:3 непосредственно; 1:3, 4:4.

11. Освоение стандартных положений. При начальном ударе, при вбрасывании из-за боковой линии. Примечание: повторить все то, что проходили в 1-ый год обучения плюс продолжить дальнейшее освоение навыков и умений, которые приобрели за предыдущий год. ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Техника игры.

Удары по мячу ногой.

-удары подъемом внешней, внутренней частью и серединой, стопой внутренней и внешней стороной по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу.

-удары перекидные через голову противника.

-резаные удары внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу.

-удары с полулета всеми способами.

-выполнение всех ударов после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткие, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление полета.

-подача мяча внешней частью подъема при ведении.

-удары: на точность, силу и дальность; после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара; маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой.

-удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу.

-удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад по ходу полета мяча, посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

-резанные удары боковой частью лба.

-ведение мяча.

-удары на точность

Остановка мяча.

-остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося мяча с поворотом на 90° в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки.

-остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

-остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча.

-ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

-ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая телом.

Ложные движения /финты/.

-обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой без касания или с касанием мяча подошвой или удар пяткой назад -рывком уйти с мячом вперед;

-быстро отвести мяч подошвой ноги под себя -уйти с мячом вперед;

-быстро отвести мяч ногой под себя -повернуться и уйти с мячом в сторону или назад;

-при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая противника /«скрещивание»/;

-ложная передача мяча партнеру.

Отбор мяча.

-отбор мяча при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом, с целью отбора мяча.

-обучение умению выбрать момент для отбора мяча.

Вбрасывание мяча.

-вбрасывание из-за боковой линии с места - из положения параллельного расположения ступней ног.

-вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность /по коридору шириной 2-3 м/.

Техника игры вратаря.

- ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске.
 - ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске.
 - ловля опускающихся и прыгающих мячей.
 - отбивание ладонями, пальцами рук и броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен.
 - отбивание ладонями и пальцами рук
 - перевод мяча через перекладину ворот ладонями двумя, одной в прыжке.
 - броски мяча одной рукой с низу, с боку на точность и дальность.
 - бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность.
 - выбивание мяча с рук и с полуката на точность и дальность.
- Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

Тактика игры

- упражнения для совершенствования умения ориентироваться
- игра в пятнашки в парах на ограниченной площадке играют 3-4 пары. 6-8 игроков образуют круг. Стоя на месте, передают друг другу в одно касание 2 мяча. На ограниченной площади 4-5 пар с мячами перемещаются в любом направлении и передают друг другу мячи.

Тактические действия полевых игроков.

В нападении в защите, играя по избранной тактической системе в составе команды, уметь выполнять основные обязанности на своем игровом месте.

В нападении:

- уметь освобождаться из-под опеки противника для получения мяча;
- выигрывать единоборство, применяя ведение мяча и ложные движения;
- правильно взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи;
- атаковать со сменой и без смены мест, по флангам и через центр;
- применять «скрещивание» и игру «в стенку»;
- начинать и развивать атаки из стандартных положений.

В защите:

- уметь действовать в защите, играя по принципу персональной опеки контролировать подопечного игрока соперника и комбинированной обороны;
- подстраховывать и помогать партнеру;
- правильно действовать, отражая атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе;
- взаимодействовать с вратарем;
- уметь правильно занимать позицию и страховывать партнера при атаке противника флангом и через центр;
- совершенствовать оборонительные действия при введении мяча в игру из стандартных положений.

Тактика вратаря.

- уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей;
- подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию;

- выполнять с защитником комбинации при введении и мяча в игру ударом отворот;
- вводить мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные игры.

В процессе учебных игр занимающихся учат правильно располагаться при переходе от обороны к атаке. Проводятся игры в 2-4 касания. Даются задания в игре на основе пройденного материала по технике и тактике.

Судейская практика.

Составляется график прохождения судейской практики на учебных играх. Судейство разбирается и ставится оценка.

Инструкторская и судейская практика.

-совершенствование навыков в организации группы /построение, подача основных строевых команд.

-уметь подобрать упражнения для основной части игры провести ее.

-уметь организовывать и проводить занятия с новичками секций футбола общеобразовательных школ, командами футбольных клубов.

-практика судейства в процессе учебных занятий, соревнований спортивной школы, районных и городских соревнований.

Участие в соревнованиях. Участие в товарищеских и календарных соревнованиях на первенство спортивной школы, района, города, области, региона, федерации.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Для полевых игроков и вратарей по специальной физической подготовке.

1. бег 30 м с мячом -выполняется с высокого старта с места, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной
2. мяч между ног или сбоку для партнера; игрок переносит правую ногу через мяч влево и наклоняя туловище влево -посылает мяч внутренней частью подъема левой ногой слева от противника, обегает его с другой стороны и овладевает мячом
3. финт Месхи; при резкой атаке противника сзади - справа — неожиданно срезать мяч ближней к нему ногой вправо, обегать противника сзади и овладеть мячом.

Выполнение двух следующих один за другим финтов, когда первый финт противник сумел разгадать.

Отбор мяча. Отбор мяча в «полу шпагате», «шпагате» и подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча с падением на руки соблюдая правила вбрасывания мяча.

Техника игры вратаря.

Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот.

Отбивание мяча ногой, катящегося или низко летящего вблизи вратаря.

Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с броском в ноги в группировке и без группировки.

Повторный бросок на мяч. Совершенствование броска мяча рукой о выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Тактика игры

Тактические действия полевых игроков. Совершенствование игры по избранной тактической системе.

В нападении: уметь создавать численный перевес в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за счет подключения из глубины обороны полузащитников и защитников; менять фланг атаки путем точной длинной передачи

мяча на свободный от игроков соперника фланг, куда своевременно подключается партнер; правильно взаимодействовать при развитии атак вблизи ворот противника и завершать атаки ударом по воротам; совершенствовать тактические комбинации с переменной местами комбинации из стандартных положений.

В защите: совершенствовать метод комбинированной обороны; центральным защитникам уметь играть по зонному принципу; подстраховывать партнеров; создавать численное превосходство в обороне; организованно действовать при начале атак соперников из стандартных положений вблизи своих ворот; быстро приспосабливаться к индивидуальным особенностям подопечного игрока соперника, противопоставляя ему свои действия, обеспечивающие успешную оборону; быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря.

Уметь выбирать место в штрафной площади при ловле мяча на выходе и на перехвате; выходить для броска в ноги, точно определяя момент для выхода из ворот и броска в ноги; руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовывать контратаку.

Инструкторская и судейская практика.

Уметь организовать группу, подавая основные строевые команды - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта. В качестве помощника тренера - уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций.

Уметь составлять комплекс упражнений зарядки, подобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно. Судейство игр в процессе учебных занятий.

Практика судейства на соревнованиях.

Участие в соревнованиях. Участие в товарищеских и календарных играх на первенство спортивной школы, района, города.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В основу воспитательной деятельности заложен принцип взаимодействия педагога и обучающегося. Образовательно-воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности ребенка, создания условий для удовлетворения его растущих потребностей и активного участия в жизни социума. Предусмотрено:

Инструктажи и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице. Техника пожарной безопасности и действия в ЧС. Родительские собрания, проведение соревнований, участие в матчевых турнирах, матчах, анкетирование обучающихся и родителей, встречи с выдающимися спортсменами и т.п.

ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА

Игра в ручной мяч по упрощенным правилам (без аутов, без ограничения времени на владение мячом и т.п.). Двусторонняя игра двумя или тремя мячами без аутов. Игра по правилам 3 на 3, 2 на 2, 1 на 1, 4 на 4 с вратарями и без, с определенным заданием (забивать голы в касание после передачи партнера, из пределов штрафной площади, определенному игроку и т.п.). Игра в «квадрат» 5 на 2 или 4 на 2 без ограничений и с ограничением касаний. Игра на удержание мяча в командах с нейтральным игроком и без него.

ИНСТРУКТОРСКО-СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Организация и проведение комплекса общих развивающих упражнений, беговых разминочных упражнений. Вспомогательная беседа с младшими партнерами по основным правилам игры в футбол. Судейская практика в двусторонних играх команд младших групп.

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», кросс, эстафеты и т.д.) и специализированных соревнованиях (товарищеские встречи, первенства ДЮСШ, города, области).

СДАЧА КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Сдача контрольных нормативов предусматривается 2 раза в год: текущая – в октябре-ноябре и годовая – в мае учебного года. Обучающиеся СОГ сдают нормативы по ОФП и СФП. Перевод обучающихся на следующий год обучения осуществляется по итогам результатов сдачи контрольно-переводных нормативов. Сдача нормативов проходит в форме тестирования.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП и СФП

№	Контрольные упражнения	9-10л	11-12л	13-14л.	15лет	16лет	16 лет Старше
1	Бег 30м., сек.	9,5	9,3	9,2	9,1	8,9	8,8
2	Прыжок в длину с места, см.	175	180	185	190	200	210
3	Челночный бег 30м. (5х6м) сек.	12,9	12,7	12,5	12,1	11,9	11,8
4	Отжимание в упоре лежа, раз	20	25	30	35	38	43
5	Челночный бег 104м, сек	41	39	36	32	29	27
6	Бег 30м с ведением мяча (мин.)	10	9	8	7	6	5

Содержание и методика контрольных испытаний

1. Бег 30м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.
2. 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.
3. Челночный бег 30м. (5х6м). 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.
4. Отжимание в упоре лежа. Измерение проводится по общепринятой методике.

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

6. Бег 30м 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 линии финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Структура программы предусматривает задачи, программный материал по разделам подготовки (теоретической, физической, технико-тактической и др.) и по годам обучения. Программой определена система нормативов и упражнений, календарный план спортивных мероприятий. Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных футболистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития футболистов, воспитания морально-волевых качеств и интереса к тренировкам, трудолюбия в овладении техникой футбола, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения хороших спортивных результатов.

1. Неуклонный рост объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется от года к году в сторону увеличения СФП.
2. Постепенное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.
3. Строгое соблюдение постепенности нагрузки и соревнований.

В содержание занятий широко включены подвижные игры, элементы различных спортивных игр. Доминирующий метод работы игровой, позволяющий поддерживать интерес детей к двигательной активности.

Используются методы обучения: словесный, практический (целостный, расчлененный, соревновательный и игровой), круговой, традиционные методы воспитания: убеждение и разъяснение, поощрения, самовнушение и т.д. Для реализации данной

программы имеется спортивный инвентарь и оборудование, отвечающий его возрасту и физическому развитию.

Кроме этого имеется дидактико-методическое обеспечение:

- Учебники по футболу, мини-футболу.
- Методические пособия по футболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок.
- Правила соревнований.
- Инструкции по технике безопасности.
- Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП и СФП.

Темы, формы занятий, приемы и методы организации тренировочного процесса, техническое оснащение занятий, формы подведения итогов:

1 Теоретическая подготовка. Лекция, беседа, посещение соревнований. Рассказ, просмотр аудио и видео материалов.

Наблюдение за соревнованиями. ТСО, периодическая печать, конспекты занятий
Опрос уч-ся, тестирование.

2 Общефизическая подготовка. Объяснение, практическое занятие
Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.

Скамейки, стойки, мячи набивные, скакалки и др. Контрольные тесты и упражнения.
Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

3 Специальная физическая подготовка. Объяснение, практическое занятие
Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы. Скамейки, стойки, мячи набивные, скакалки, ворота мини-футбола и др. Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.

4 Техническая подготовка. Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований. Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений. Ворота мини-футбольные, стойки, мячи и т.д. Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.

5 Тактическая подготовка. Объяснение, практическое занятие, показ видеоматериала, участие в соревнованиях. Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала.

Посещение и последующее обсуждение соревнований. ТСО, ворота различных размеров, стойки, мячи и т.д. Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях

6 Игровая подготовка Контрольные игры, подвижные и спортивные игры Игровые и соревновательные упражнения Спортивные площадки и оборудование для подвижных игр

игры с заданиями

7 Участие в соревнованиях Контрольные игры и Игровые и соревновательные Спортивная форма, мячи Обсуждение результатов официальные соревнования, конкурсы упражнения, товарищеские встречи, опросы, наблюдение и т.д. соревнований.

8 Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов Зачет, тестирование Инструктаж. Повторение и закрепление. Мячи, ворота для мини- футбола, стойки и др. Протоколы контрольных и контрольно-переводных нормативов

9 Инструкторская и судейская практика. Практические занятия, соревнования Объяснительно-иллюстративный метод Свисток, секундомер, правила игры по футболу, мини-футболу и др.

Обсуждение результатов судейства, задания на знание правил судейства

10 Организационно- воспитательные мероприятия Собрание, беседа, участие в соревнованиях.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев С.Н. Играй в мини-футбол. М., Советский спорт, 2001.
2. Вудс П., Смит А. Стану футболистом, перевод с английского, 2000.
3. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра. М., Просвещение, 2002.
4. Романенко А.Н. Книга тренера по футболу, Киев, Здоровье, 2000.
5. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР по мини-футболу. М.: Советский спорт, 2010
6. Лях В., Витковски З. Координационная тренировка в футболе / В.Лях, З.Витковски.
–
М.: Советский спорт, 2010
7. Чесно, Ж.-Л. Футбол. Обучение базовой технике: пер. с франц.:
Уч.методич.издание/
Ж.-Л.Чесно, Ж.Дюрэ. – М.: ТВТ Девизион, 2006
8. Кузнецов А.А. Настольная книга детского тренера. 1 этап (8-10лет) – М.: Олимпия, Человек, 2010
9. Кузнецов А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. 2 этап (11-12 лет) - М.: Олимпия, Человек, 2010
10. Дмитриев В.И. Футбол: учебно-методическое пособие / В.И.Дмитриев; НовГУ им.Я.Мудрого. – В.Новгород. 2012. – 42с.
11. Комплексы упражнений для тренировки юных футболистов 6-12 лет (Учебно-методическое пособие). А.В.Лексаков, М.М.Полишкис, С.А.Российский, А.И.Соколов.
–
Н.Новгород: ООО «РА Квартал». 2015.

РЕЦЕНЗИЯ

на адаптированную программу по футболу.

Составитель: Матюшкин Д.В., тренер-преподаватель МБОУ ДО «ПР ДЮСШ», первая квалификационная категория.

Программа составлена на основе опыта работы самого тренера преподавателя футболу: государственной программ для внешкольных учреждений и образовательных школ. В программе раскрыты воспитательная работа, теоретические и практические занятия, разработаны контрольные нормативы с учетом возрастных, индивидуальных особенностей и физической подготовки учащихся. Изучение программного материала рассчитано на 2 года. Есть преемственность усвоения программного материала в технике и тактике для его закрепления и совершенствования. В учебном плане отводится значительное место физической подготовке, которая направлена на развитие физических способностей. Программа обеспечивает разностороннюю физическую и специальную подготовку.

Программный материал направлен на привлечение детей и подростков к занятиям футболом.

Рекомендации: адаптированная программа может быть использована для проведения учебно- тренировочного процесса в учреждениях ДО.

Рецензент: Александрова Г.Л., заместитель директора по УВР, высшая квалификационная категория.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП, СФП и ТТП для НП

№	Контрольные упражнения	НП-1	НП-2	НП -3
НП	Бег 30м., сек	9,5	9,3	6,9
2	Прыжок в длину с места, см	175	180	190
3	Челночный бег 30м. (5х6м) сек.	12,9	12,7	12,4
4	Отжимание в упоре лежа, раз	20	25	30
5	Челночный бег 104м, сек	41	39	35
6	Бег 30м с ведением мяча (мин.)	10	9	7
7	Жонглирование мячом ногами	6	10	15
8	Жонглирование мячом головой	-	5	8
9	Ведение мяча по «восьмерке»	23	20	19
10	Обведение стоек и удар носком в цель	31	29	26

1. 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.

2. Жонглирование мячом головой. Испытуемый подбрасывает мяч над головой выполняет удары по мячу серединой лба. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3. Ведение мяча по «восьмерке». На поле обозначается квадрат со сторонами 10м. 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.

4. Обведение стоек и удар носком в цель. На игровом поле по линии, соединяющей 6-метровую и 10-метровую отметки, через каждые 2м. устанавливаются 4 стойки. Ворота делятся шнуром (планкой), параллельно поверхности пола, на две равные части. Таким образом снизу ворот образуются два сектора – А и Б. На 6-метровой отметки устанавливается мяч. Испытуемый, заняв позицию на 10-метровой отметке, по сигналу обегает стойки змейкой и с разбега носком наносит удар в тот сектор ворот, который называет тренер. В ходе испытаний выполняется 3 удара- носком правой и носком левой ноги. Учитывается количество точных попаданий. _____