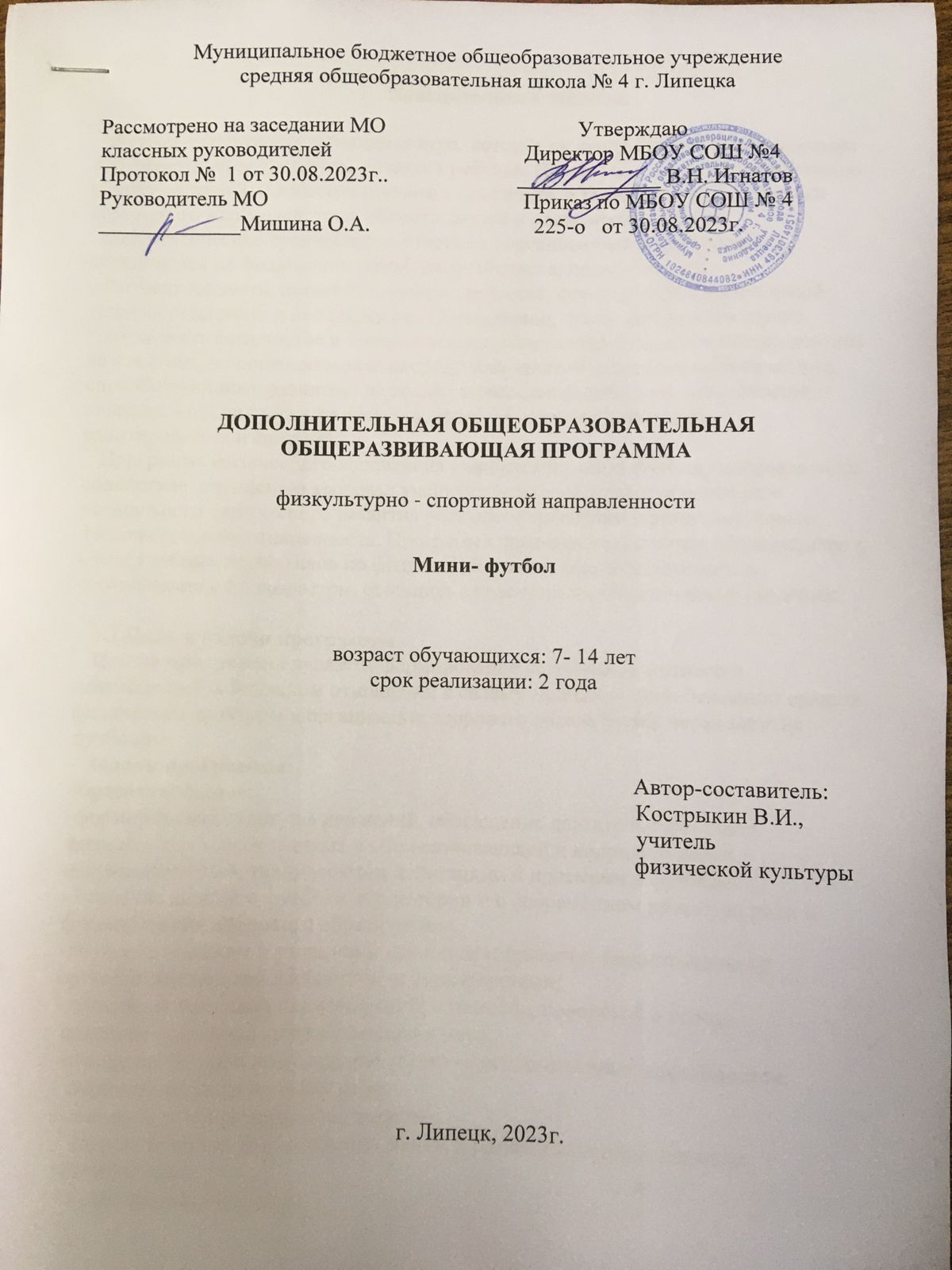
****

1. **Пояснительная записка.**

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Программа позволяет качественно обучиться базовым навыкам данного вида спорта, а также приобрести навыки командного взаимодействия, обрести друзей и единомышленников.

Систематические тренировки и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, развивают волевые качества; формируется определенный уровень рефлексии и конформизма. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь на стадионе, в спортивном зале посредством занятий игровыми видами спорта, способствующими развитию не только комплекса физических способностей и навыков, но и личностных качества, которые позволят детям легко адаптироваться в социуме.

Программа физического воспитания учащихся по мини-футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Программа призвана подготовить обучающихся к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

**1.1.Цель и задачи программы.**

**Целью программы** является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни через занятия футболом.

**Задачи программы:**

**образовательные**:

-формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

-обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

освоение ударов по мячу и остановок мяча;

-овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;

- освоение техники ведения мяча;

- освоение техники ударов по воротам;

- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;

- освоение тактики игры

-выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

**Развивающие**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

- развитие выносливости;

- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

**Воспитательные**

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

- приобщение воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

**1.2. Актуальность и новизна программы.**

**Актуальность и новизна программы.** Программа направлена на популяризацию физической культуры и спорта; формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени; выявление и поддержка одаренных спортсменов. Программа способствует созданию условий для развития личности ребенка, развитию мотивации к познанию, обеспечению эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, на удовлетворение потребностей детей.

**Новизна программы.**

Новизна программы заключается в комплексности планирования, обобщении передового опыта. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки

**Педагогическая целесообразность**: спортивные игры оказывают огромное воспитывающее воздействие на занимающихся. Спортивный коллектив становится активным фактором формирования сознательной дисциплины, морально-волевых качеств личности.

**Отличительные особенности программы**.

Отличительной особенностью программы является то, что она носит практический характер. В связи с этим занятия проводятся в спортивном зале, с применением спортивного инвентаря и оборудования. Соревнования проводятся в спортивных комплексах города в специализированных спортивных залах или на открытых футбольных плоскостных сооружениях

Для детей необходимой является потребность в высокой двигательной активности. Данный возраст наиболее благоприятен для развития физических способностей – скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. В подростковом возрасте в основном завершается формирование всех функциональных систем. На этот возраст приходится период продолжающегося совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Быстро улучшаются координационные, силовые и скоростно-силовые способности.

**Методы обучения на занятиях:**

словесный - объяснение терминов, новых понятий.

наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.

практический - выполнение учащимися практических заданий и упражнений.

игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся.

**Основные методы выполнения упражнений:**

игровой;

повторный;

равномерный;

круговой;

соревновательный.

**Основные средства тренировочных воздействий:**

обще развивающие упражнения (с целью создания школы движения);

подвижные игры и игровые упражнения;

элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);

всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

1. **Планируемые результаты.**

Программа ориентирована на достижение личностных и предметных результатов, в том числе на развитие универсальных учебных действий.

**Личностные:**

- обладать чувством собственного достоинства;

- быть готовым признавать возможность существования различных точек зрения и право каждого иметь свою;

- проявлять устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- уметь оказывать помощь своим сверстникам; подмечать и устранять свои ошибки.

**Метапредметные:**

***Познавательные***

- уметь ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- владеть навыками ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

***Коммуникативные***

- уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- быть готовым и способным вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, проявляют толерантность;

- иметь навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми;

***Регулятивные***

- знать приемы анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели;

- умеют планировать свои действия, прогнозировать результаты и брать на себя ответственность;

- уметь самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- иметь навыки адекватно оценивать свои реальные и потенциальные возможности;

- уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

**Предметные**

***К окончанию обучения по образовательной программе обучающиеся***:

***Должны знать:***

- физиологические особенности развития организма и влияние физических упражнений на организм;

- элементарные правила техники выполнения упражнений;

- общие термины; базовые предметные и межпредметные понятия;

***Должны уметь:***

- применять элементарные технические и тактические приёмы игры в футбол;

использовать приёмы групповых и командных действий;

- организовывать межличностное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками во время игры.

**Ожидаемые результаты.**

Обучающиеся овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

К окончанию обучения по данной программе учащиеся:

- получат представление об анатомо-физиологических особенностях развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма;

- смогут самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;

- освоят технику и тактику игры в футбол;

- приобретут знания о правилах соревнований и методах организации и проведения соревнований различного уровня;

- освоят методические приемы обучения групповым и командным действиям;

- совершенствуют умение провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.

1. **Учебный план.**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | | |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1 | Знакомство обучающихся друг с  другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. | 1 |  | 1 |
| 2 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |  | 1 |
| 3 | Техническая подготовка | 2 | 18 | 20 |
| 4 | Тактическая подготовка | 2 | 8 | 10 |
| 5 | Общая физическая подготовка | 2 | 12 | 14 |
| 6 | Специальная физическая подготовка | 2 | 8 | 10 |
| 7 | Игровая подготовка |  | 10 | 10 |
| 8 | Соревнования |  | 4 | 4 |
| 9 | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов |  | 2 | 2 |
|  | Итого: | 10 | 62 | 72 |

**2 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | | |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1 | Знакомство обучающихся. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. | 1 |  | 1 |
| 2 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |  | 1 |
| 3 | Техническая подготовка | 2 | 22 | 24 |
| 4 | Тактическая подготовка | 3 | 10 | 13 |
| 5 | Общая физическая подготовка | 1 | 9 | 10 |
| 6 | Специальная физическая подготовка | 1 | 7 | 8 |
| 7 | Игровая подготовка | 1 | 4 | 5 |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | 2 | 1 | 3 |
| 9 | Соревнования | 1 | 5 | 6 |
| 10 | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов |  | 1 | 1 |
|  | **ИТОГО:** | **13** | **59** | **72** |

**4. Календарный учебный график.**

Программа рассчитана на два года обучения, по два часа в неделю (72 часа в год) и направлена на начальный уровень освоения навыков и умений игры в футбол. Программа рассчитана на мальчиков и девочек в возрасте от 7 до 14 лет. Программа построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков. Условия набора детей: принимаются все дети желающие заниматься физической культурой и спортом (избранным видом спорта), не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

Численный состав группы – 15-25 человек.

Форма обучения – очная.

Форма занятий – групповая, индивидуальные занятия, занятия в парах.

Основной формой организации работы с обучающимися является занятие, продолжительность которого составляет 1 академический час, 2 раза в неделю.

Основной формой учебного процесса остаются тренировочные занятия, учебные и показательные игры, участие в соревнованиях.

**5. Содержание программы.**

**1 год обучения**

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

**В разделе «Основы знаний**» представлен материал по истории мини-футбола, правила соревнований.

**В разделе «Общая и специально физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

**В разделе «Техника и тактика игры»** представлении материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

**Основные знания.**

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского

Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта.

Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

**Развитие футбола в России.** Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

**Врачебный контроль.** Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

**Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу.** Изучение правил игры и пояснений к ним. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

**Общая и специальная физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

**Упражнения с набивным мячом (1 кг.).** Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

**Акробатические упражнения.** Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Переворот в сторону.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 х 10 м., до 2 х 15 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500м. Прыжки в длину с места.

**Подвижные игры.** Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину. Снайпер. Охотники и волки.

**Спортивные игры**. Баскетбол. Ручной мяч.

**Специальные упражнения для развития быстроты**. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180º. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

**Специальные упражнения для развития ловкости.** Прыжки со скакалкой. Прыжки с поворот до 180º.Эстафеты с элементами акробатики. Жонглирование мячом.

**Удары по мячу ногой.** Удары внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность. Удар по воротам правой и левой ногой, с места и в движении.

**Удары по мячу головой.** Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

**Ведение мяча.** Ведение мяча по прямой, змейкой, с изменением направлением в быстром темпе. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы, серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

**Обманные движения (финты).** Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве. Обманные движения с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот.

**Отбор мяча.** Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

**Техника игры вратаря.** Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

**Тактика игры в футбол.** Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +2+2, 1+1+2+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом

**Упражнения для развития умения «видеть поле».** Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

**Индивидуальные действия.** Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

**Групповые действия.** Взаимодействие с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

**Командные действия.** Выполнение обязанности в атаке и обороне на своём игровом месте.

**Тактика вратаря.** Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

**2 год обучения**

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

**В разделе «Основы знаний»** представлен материал по истории мини- футбол, правила соревнований. Инструктаж по технике безопасности. История и развитие мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

**В разделе «Общая и специально физическая подготовка**» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

**В разделе «Техника и тактика игры»** представлении материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении. Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Ведение мяча с изменением направления. Остановка мяча бедром. Остановка мяча грудью. Жонглирование. Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. Техника игры вратаря. Удары по катящемуся мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу. Удары по мячу носком, пяткой. Удары по мячу с полулета. Удары по мячу головой. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание. Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра. Знание правил игры и их применение в соревнованиях. Самостоятельная работа. Выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

**6. Комплекс организационно-педагогических условий.**

**Материально-техническое обеспечение.**

**Спортивный зал**

Скамейки – 4 шт.,

Мячи –10 шт.,

Спортивные фишки – 10 шт.,

Футбольный ворота – 2 шт.

. Скакалки-20 шт.,

А также

- наличие у детей специальной формы для занятий – шорты, футболка, носки, кроссовки.

**Кадровые условия.**

Занятия проводит учитель физической культуры Кострыкин Валерий Иванович, окончил Самаркандский государственный педагогический институт по специальности «преподаватель физической культуры»

1. **Оценочные материалы.**

Механизмом оценки результатов, обучающихся в ходе реализации данной

Программы является контроль знаний, умений и навыков.

**Текущий контроль:** отслеживание личностного развития детей методом наблюдения.

**Промежуточная аттестация**: проводится в конце учебного года обучения и представляет собой оценку качества усвоения учащимися содержания образовательной программы за данный период обучения.

**Форма проведения:** открытое занятие, **зачетная игра.**

**Итоговое занятие.** На данном занятии проводится подведение итогов, вручение грамот и дипломов за участие в мероприятиях и конкурсах.

1. **Методическое обеспечение.**

Методические материалы по охране труда.

**Программно-методическое обеспечение:**

1. «МИНИ-ФУТБОЛ. ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ И ЛЮБИТЕЛЬСКИХ КОМАНДАХ». Методическое пособие. (Авторы: С.Н. Анреев, В.С. Левин.) Издательство: «ГУ «РОГ», Липецк, 2004. 496 с.
2. «МИНИ-ФУТБОЛ В ШКОЛЕ»  (авторы – С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев). Издательство: «Советский спорт», 2006, 224 с.
3. «МИНИ-ФУТБОЛ – ИГРА ДЛЯ ВСЕХ». (Авторы: В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев). Учебно – методическое пособие. Издательство: «Советский спорт», 2007 год, 264 с.
4. «ПРОГРАММА ПО МИНИ-ФУТБОЛУ (ФУТЗАЛУ) ДЛЯ ДЮСШ И СДЮШОР».(Авторы: С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Ерёменко). Издательство: «Советский спорт», 2008 год, 96 с.
5. «МИНИ-ФУТБОЛ (МНОГОЛЕТНЯЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ УТБОЛИСТОВ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ)» - МОНОГРАФИЯ. (Авторы: С.Н. Андреев, В.С. Левин, Э.Г. Алиев).Издательство: «Советский спорт», 2008 год. 304 с.

**Интернет- ресурсы:**

- методические видео- материалы по технике подач, приемов, игры;

- видео- ресурсы соревнований.

**Приложение**

**Примерные нормативные требования по общей физической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Контрольные упражнения | 7лет | 8лет | 9лет | 10лет |
| 1 | Бег 30 м с высокого стартасек. | 6,8 | 6,4 | 6,2 | 6,0 |
| 2 | Челночный бег, 3\*10 м, сек. | 9,8 | 9,5 | 9,3 | 9,0 |
| 3 | 6-минутный бег, м | - | - | - | - |
| 4 | Прыжок в длину с места, см |  | 150 | 160 | 170 |
| 5 | Отжимания из упора на полу, раз | 4 | 5 | 6 | 8 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Контрольные упражнения | 11лет | 12лет | 13лет | 14лет |
| 1 | Бег 30 м с высокого стартасек. | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,2 |
| 2 | Челночный бег, 3\*10 м, сек. | 8,8 | 8,6 | 8,5 | 8,3 |
| 3 | 6-минутный бег, м | - | 1150 | 1200 | 1200 |
| 4 | Прыжок в длину с места, см | 178 | 185 | 190 | 194 |
| 5 | Отжимания из упора на полу, раз | 8 | 10 | 15 | 20 |

**Примерные нормативные требования по специальной подготовке**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Контрольные упражнения | 7лет | 8лет | 9лет | 10лет |
| 1 | Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 2 | Жонглирование мяча головой, раз | - | - | 4 | 6 |
| 3 | Бег, 30 м с ведением мяча, с | - | 7,0 | 6, 9 | 6, 5 |
| 4 | Ведение мяча по «восьмерке», с | + | + | + | + |
| 5 | Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий | 2 | 2 | 3 | 3 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Контрольные упражнения | 11лет | 12лет | 13лет | 14лет |
| 1 | Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз | 12 | 16 | 20 | 26 |
| 2 | Жонглирование мяча головой, раз | 16 | 18 | 22 | 24 |
| 3 | Бег, 30 м с ведением мяча, с | 6, 3 | 6, 2 | 6, 0 | 5, 8 |
| 4 | Ведение мяча по «восьмерке», с | + | + | + | + |
| 5 | Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий | 3 | 3 | 3 | 4 |