

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 364 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____
Круглова О.А.
Приказ № 330/о
от «28» августа 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«ФУТБОЛ»

Возраст обучающихся от 7 до 14 лет
Срок реализации 3 года

Разработчик:
Ядрышников Антон Павлович
педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка
- направленность программы
- актуальность программы
- отличительные особенности программы
- адресат программы
- объем и срок реализации программы
- цель и задачи программы
- условия реализации программы
- особенности организации образовательного процесса
- планируемые результаты
Учебный план
Календарный учебный график
Рабочие программы
Рабочая программа 1 года обучения
- задачи 1 года обучения (обучающие, развивающие, воспитательные)
- содержание 1 года обучения
- планируемые результаты 1 года обучения (личностные, предметные, метапредметные)
- календарно-тематический план 1 года обучения
Рабочая программа 2 года обучения
- задачи 2 года обучения (обучающие, развивающие, воспитательные)
- содержание 2 года обучения
- планируемые результаты 2 года обучения (личностные, предметные, метапредметные)
- календарно-тематический план 2 года обучения
Рабочая программа 3 года обучения
- задачи 3 года обучения (обучающие, развивающие, воспитательные)
- содержание 3 года обучения
- планируемые результаты 3 года обучения (личностные, предметные, метапредметные)
- календарно-тематический план 3 года обучения
Методические и оценочные материалы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» относится к физкультурно-спортивной направленности. Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность программы

Актуальность разработки программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

Отличительные особенности программы/новизна

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных

футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес школьников к данному виду спорта.

Адресат программы

Программа рассчитана на школьников возрастной категории 7-14 лет. Набор в группы осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний.

Объём и сроки реализации программы

Данная программа рассчитана на 3 года обучения. Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы, а также в форме электронного обучения с применением дистанционных технологий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Цель программы - физическое и личностное развитие обучающихся средствами спортивной игры футбол.

Задачи программы

Обучающие: овладеть техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоить игру в соответствии с правилами футбола;

Развивающие: укрепить здоровья и закалывание организма; содействовать правильному физическому развитию;

Воспитательные: привить интереса к систематическим занятиям футболом.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Условия набора в группы

Запись в группы на 1-й год обучения осуществляется в начале учебного года. На 2-й и 3-й годы обучения принимаются дети, которые прошли программу 1/2-го года обучения и/или по возрасту соответствуют 2/3-му году обучения и успешно прошедшие предварительное собеседование. Дополнительный набор на обучение осуществляется при наличии свободных мест на основе собеседования.

Условия формирования групп Группы разновозрастные; допускается дополнительный набор на второй и последующие годы обучения, на основе собеседования.

Особенности организации образовательного процесса

Первый год обучения можно условно назвать этапом мини-футбола. У учащихся на этом этапе создается стойкий интерес к футболу, им прививаются основы навыков технических приемов игры. На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности обучающихся. На третьем году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и оттачивание навыков.

По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Основной задачей работы является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных футболистов.

1-й год – 72 часа, по 2 ч. 1 раз в неделю;

2-й год – 72 часа, по 2 ч. 1 раз в неделю;

3-й год – 72 часа, по 2 ч. 1 раз в неделю;

Реализация программы возможна в очном формате, а также с применением ЭО и ДОТ.

Наполняемость групп - Количество учащихся в группе первого года обучения составляет 15 человек, в группе 2 года и 3 года обучения не менее 12 человек.

Формы проведения занятий:

Игровая деятельность

Тестирование

Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки

Соревнования.

Основной формой проведения занятий является игровая деятельность, которая носит соревновательный характер со специальным кодексом правил и требований.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

Основными формами организации деятельности учащихся на занятии при реализации программы являются:

- фронтальная
- коллективная
- групповая
- индивидуальная

В дистанционном режиме в следующих формах:

- занятия и мастер-классы педагога дополнительного образования;
- творческие конкурсы с дистанционным представлением выполненных обучающимися работ;
- занятия в спортивном объединении в формате видеоконференций или с дистанционной передачей видеозаписей упражнений;
- участие в спортивных акциях, флешмобах и других активностях в дистанционном формате.

Материально-техническое обеспечение: спортивная площадка - 1, спортивный зал - 1, мячи – на каждого занимающегося, фишки - 20, манишки – на каждого занимающегося, ворота - 1, скамейки - 4.

Кадровое обеспечение

Специалист, имеющий педагогическое образование или курсы переподготовки, уверенно владеющий основными методами и приемами данного предмета.

Планируемые результаты освоения программы

Метапредметные

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные

- Знать общие основы футбола;
- Расширять представление о технических приемах футбола;
- Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
- Уметь играть по правилам игры;
- Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
- Получить навыки технической подготовки футболиста;
- Освоить техники перемещений;
- Освоить технику остановки мяча;
- Освоить технику ударов по мячу;
- Овладеть навыками судейства;
- Уметь управлять своими эмоциями;
- Знать методы тестирования при занятиях футболом;
- Уметь жонглировать мячом всеми частями тела, кроме рук;
- Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- Овладеть техникой зонной защиты, техникой нападения;
- Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

Личностные

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

По окончании обучения по программе «Футбол» предполагается, что учащиеся будут владеть техническими приемами игры в футбол, уметь осуществлять судейство.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №364
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____
Круглова О.А.
Приказ № 330/о
от «28» августа 2023 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

к дополнительной общеразвивающей программе

«Футбол»

Возраст обучающихся 7-14 лет.

Издательство «Спорт», 2018.№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общие основы футбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	5	5	-	Входной контроль
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	10	1	9	текущий
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	18	1	17	текущий
4	Тактическая подготовка	7	2	5	текущий
5	Специальная физическая подготовка (СФП)	17	1	16	текущий
6	Техническая подготовка (ТП)	8	3	5	текущий
7	Контрольно- оценочные нормативы	2	-	2	текущий
8	Соревнования	4	1	3	текущий
9	Итоговое занятие	1		1	Промежуточный контроль
	Итого	72	14	58	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №364
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____
Круглова О.А.
Приказ № 330/о
от «28» августа 2023 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

к дополнительной общеразвивающей программе

«Футбол»

Возраст обучающихся 7-14 лет.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общие основы футбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	2	2	-	Входной контроль
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	4	1	3	текущий
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	21	1	20	текущий
4	Тактическая подготовка	12	2	10	текущий
5	Специальная физическая подготовка (СФП)	16	1	15	текущий
6	Техническая подготовка (ТП)	9	1	8	текущий
7	Контрольно-оценочные нормативы	2	-	2	текущий
8	Соревнования	5	1	4	текущий
9	Итоговое занятие	1	-	1	Промежуточный
	Итого	72	9	63	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №364
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____
Круглова О.А.
Приказ № 330/о
от «28» августа 2023 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

к дополнительной общеразвивающей программе

«Футбол»

Возраст обучающихся 7-14 лет.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общие основы футбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	2	2	-	Входной контроль
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	4	1	3	текущий
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	21	1	20	текущий
4	Тактическая подготовка	12	2	10	текущий
5	Специальная физическая подготовка (СФП)	16	1	15	текущий
6	Техническая подготовка (ТП)	9	1	8	текущий
7	Контрольно-оценочные нормативы	2	-	2	текущий
8	Соревнования	5	1	4	текущий
9	Итоговое занятие	1	-	1	Итоговый контроль
	Итого	72	9	63	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №364
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____
Круглова О.А.
Приказ № 330/о
от «28» августа 2023 г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеразвивающей программы
«Футбол»
Возраст обучающихся 7-14 лет.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	25.05	36	36	72	1 раз в неделю по 2 ч
2 год	01.09	25.05	36	36	72	1 раз в неделю по 2 ч
3 год	01.09	25.05	36	36	72	1 раз в неделю по 2 ч

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №364
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____
Круглова О.А.
Приказ № 330/о
от «28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
1 года обучения

к дополнительной общеразвивающей программе
«Футбол»

Возраст обучающихся 7-14 лет.

Составил
педагог дополнительного образования
Ядрышников Антон Павлович

Задачи 1 года обучения

Обучающие: знакомство детей с техникой владения мячом, формирование представлений о виде спорта — футбол, его возникновении, развитии и правил соревнований.

Развивающие: развитие волевых качеств — смелости, решительности, самообладания.

Воспитывающие: воспитание у юных спортсменов чувство ответственности за свои действия перед коллективом.

Содержание 1 года обучения

Практика	Теория
1. Общие основы футбола. Техника безопасности. Правила игры.	1. История возникновения и развития футбола. Правила техники безопасности при занятиях футболом. Правила игры. Понятия терминологии и жестикуляции.
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Упражнения для рук; для туловища; упражнения для мышц ног; развитие координации; Упражнения на растяжку.	2. Понятие о влиянии общеразвивающих упражнений на организм спортсмена.
3. Общая физическая подготовка (ОФП) Челночный бег 3*10; 6-минутный бег; Прыжок в высоту с места; Прыжок в длину с места; Отжимания из упора на полу.	3. Влияние общей физической подготовки на организм.
4. Тактическая подготовка. Обучение тактическим действиям в облегченных условиях: а) обучение разновидностям индивидуального тактического действия без сопротивления; б) обучение тактическим комбинациям без сопротивления. Обучение тактическим действиям близким к игровым: а) выбора варианта тактического действия при решении игровой задачи; б) выбора тактического действия в быстро меняющихся игровых условиях; Закрепление тактических навыков в процессе игры.	4. Создание представления об изучаемом действии, ознакомление с игровой необходимостью изучаемого действия Работа в коллективе, достижение общей цели;
5. Специальная физическая подготовка (СФП) Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой); Жонглирование мяча головой; Бег, 30 м с ведением мяча; Ведение мяча по «восьмерке»; Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий.	5. Влияние узконаправленных, селективных физических качеств.
6. Техническая подготовка (ТП) Овладение структурными звеньями приема; Сочетание звеньев приема; Объединение звеньев в целостный акт, выполнение приема в упрощенных условиях; Прочное овладение основой приема; усложнение условий выполнения приема, овладение его способами, деталями техники; Обеспечение надежности приема в сложных условиях игры;	6. Показ приема тренером или на слайдах, плакатах, видеотехнике с комментариями о его роли в игре; Объяснение техники выполнения игрового приема. Техника зонной защиты, техника нападения. Техника обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

Формирование гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в сложных условиях игры.	
7. Контрольно-оценочные нормативы. Челночный бег 3х10; 6-минутный бег; Удары по мячу на точность; Жонглирование мяча ногами.	
8. Соревнования Соревнования по футболу среди школ Фрунзенского района	8. Объяснение правил соревнования
9. Итоговое занятие. Подведение итогов года	

Планируемые результаты 1 года обучения

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

определять и формировать цель деятельности с помощью преподавателя;

– проговаривать последовательность действий во время занятия;

– учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

– умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

– умение оформлять свои мысли в устной форме

– слушать и понимать речь других;

– договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;

– учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Предметные: освоение техник владения мячом, освоение правил спортивной игры в футбол.

Личностные:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие; умение выразить свои эмоции; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать

Календарно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Кол-во часов	Дата проведения	Содержание занятия
1.	2		Техника безопасности. Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными шагами. Прыжки на месте, с продвижением вперед. Формирование мотивации к выбору будущей профессии
2.	2		Понятие о гигиене и санитарии. Упражнения для развития быстроты координационных способностей. Остановка мяча стопой.
3.	2		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча по прямой, змейкой.
4.	2		Упражнения для развития быстроты и координации. Вбрасывание из-за боковой линии. Подвижные игры.

5.	2		Остановка мяча, удары со штрафной линии. Двусторонняя игра.
6.	2		Развитие выносливости. Вбрасывание мяча из-за боковой линии мяча с ударом. Игра.
7.	2		Упражнения для развития гибкости. Передачи и остановка мяча внутренней стороной стопы. Удары по воротам средней частью подъема. ОФП. Игра.
8.	2		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Игра.
9.	2		Подвижные игры и эстафеты с использованием передач и ведения мяча. Игра. Формирование мотивации к выбору будущей профессии
10.	2		Сочетание всех ранее изученных приемов. Игра
11.	2		Упражнения для развития гибкости. Передачи неподвижного мяча внутренней частью подъема в парах.
12.	2		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Двусторонняя игра.
13.	2		Удары по воротам внутренней и средней частью подъема после ведения передач партнера. Учебная игра в уменьшенных составах.
14.	2		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват) Двусторонняя игра.
15.	2		Упражнения для развития гибкости. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Двусторонняя игра.
16.	2		Перемещения боком, спиной, вперед. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра.
17.	2		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Игра
18.	2		Ускорения, остановки, повороты. Отбор мяча. Выход один на один с вратарем.
19.	2		Развитие выносливости. Выбивание и отбор мяча. Перехват мяча. Игра.
20.	2		Перехват мяча. Комбинации на освоение элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра.
21.	2		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

22.	2		Упражнения для развития координации движений. Удары по воротам внутренней, средней и внешней частью подъема. Игра.
23.	2		Упражнения для развития координации движений. Ловля катящегося мяча. Игра.
24.	2		Упражнения для развития координации движений. Ловля мяча, летящего навстречу.
25.	2		Игра вратаря. Ловля мяча в падении. Отбивание мяча кулаком. Игра.
26.	2		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, носком. Игра.
27.	2		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу серединой лба. Игра.
28.	2		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Игра.
29.	2		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Двусторонняя игра с применением правил.
30.	2		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение и обводка соответствующими способами. Игра.
31.	2		Упражнения для развития ловкости. Вбрасывание мяча различными способами. Игра
32.	2		Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов ведения. Игра
33.	2		Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов удар (пас) мяча. Игра
34.	2		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. Формирование мотивации к выбору будущей профессии
35.	2		Прием мяча различными частями тела.
36.	2		Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №364
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____
Круглова О.А.
Приказ № 330/о
от «28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
2 года обучения

к дополнительной общеразвивающей программе
«Футбол»

Возраст обучающихся 7-14 лет.

Составил
педагог дополнительного образования
Ядрышников Антон Павлович

Задачи 2 года обучения

Обучающие:

- формирование физических навыков и умений в выполнении физических упражнений;
- формирование правильной осанки и культуры движений; начальных умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах;
- формирование представлений о футболе, его развитии и правилах соревнований.

Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств — смелости, решительности, самообладания;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности.

Воспитывающие:

- воспитание у юных спортсменов чувство ответственности за свои действия перед коллективом;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитание коммуникативных качеств.

Содержание 2 года обучения

Практика	Теория
1. Общие основы футбола. Техника безопасности. Правила игры.	1. История возникновения и развития футбола. Правила техники безопасности при занятиях футболом. Правила игры. Понятия терминологии и жестикуляции.
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Упражнения для рук; для туловища; упражнения для мышц ног; развитие координации; Упражнения на растяжку.	2. Понятие о влиянии общеразвивающих упражнений на организм спортсмена.
3. Общая физическая подготовка (ОФП) Челночный бег 3*10; 6-минутный бег; Прыжок в высоту с места; Прыжок в длину с места; Отжимания из упора на полу.	3. Влияние общей физической подготовки на организм.
4. Тактическая подготовка. Обучение тактическим действиям в облегченных условиях: а) обучение разновидностям индивидуального тактического действия без сопротивления; б) обучение тактическим комбинациям без сопротивления. Обучение тактическим действиям близким к игровым: а) выбора варианта тактического действия при решении игровой задачи; б) выбора тактического действия в быстро меняющихся игровых условиях; Закрепление тактических навыков в процессе игры.	4. Создание представления об изучаемом действии, ознакомление с игровой необходимостью изучаемого действия Работа в коллективе, достижение общей цели;
5. Специальная физическая подготовка (СФП) Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой);	5. Влияние узконаправленных, селективных физических качеств.

Жонглирование мяча головой; Бег, 30 м с ведением мяча; Ведение мяча по «восьмерке»; Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий.	
6. Техническая подготовка (ТП) Овладение структурными звеньями приема; Сочетание звеньев приема; Объединение звеньев в целостный акт, выполнение приема в упрощенных условиях; Прочное овладение основой приема; усложнение условий выполнения приема, овладение его способами, деталями техники; Обеспечение надежности приема в сложных условиях игры; Формирование гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в сложных условиях игры.	6. Показ приема тренером или на слайдах, плакатах, видеотехнике с комментариями о его роли в игре; Объяснение техники выполнения игрового приема. Техника зонной защиты, техника нападения. Техника обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.
7. Контрольно-оценочные нормативы. Челночный бег 3х10; 6-минутный бег; Удары по мячу на точность; Жонглирование мяча ногами.	
8. Соревнования Соревнования по футболу среди школ Фрунзенского района	8. Объяснение правил соревнования
9. Итоговое занятие. Подведение итогов года	

Планируемые результаты 2 года обучения

Метапредметные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи внеучебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения объектами и процессами.

Предметные:

- формирование специальных умений: остановка прием мяча, передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу, удары по неподвижному мячу, чеканка мяча;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей;
- совершенствование тактических действий;

- изучение техники игры вратаря

Личностные:

- развитие мотивов внеучебной деятельности и осознание ее личностного смысла;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Календарно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Кол-во часов	Дата проведения	Содержание занятия
1.	1		Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Формирование мотивации к выбору будущей профессии
2.	1		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
3.	1		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.
4.	1		Физ. подготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».
5.	1		Физ. подготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».
6.	1		Физ. подготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.
7.	1		Физ. подготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.
8.	1		Физ. подготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.
9.	1		Физ. подготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».
10.	1		Физ. подготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол
11.	1		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.
12.	1		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.
13.	1		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.
14.	1		Подвижные игры.
15.	1		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.

16.	1		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.
17.	1		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.
18.	1		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.
19.	1		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.
20.	1		Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.
21.	1		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.
22.	1		Эстафета на закрепление и совершенствование технических прием в.
23.	1		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.
24.	1		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.
25.	1		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.
26.	1		Отработка паса щечкой в парах. Футбол.
27.	1		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.
28.	1		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
29.	1		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.
30.	1		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.
31.	1		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.
32.	1		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.
33.	1		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.
34.	1		Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.
35.	1		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.
36.	1		Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.
37.	1		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.
38.	1		Тренировка выносливости, изменение направления движений по си налу.
39.	1		Отработка тактики свободного нападения,

			ударов из различных положений.
40.	1		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.
41.	1		Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.
42.	1		Ввод мяча вратаря ударом ног. Двусторонняя учебная игра.
43.	1		Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов
44.	1		Специальные упражнения. Чеканка мяча.
45.	1		Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.
46.	1		Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.
47.	1		Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.
48.	1		Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.
49.	1		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.
50.	1		Товарищеская игра
51.	1		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.
52.	1		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.
53.	1		Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.
54.	1		Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.
55.	1		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.
56.	1		Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.
57.	1		Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.
58.	1		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.
59.	1		Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.
60.	1		Игра на опережение, старты из различных положений.
61.	1		Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.
62.	1		Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.
63.	1		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками с изменением направления.
64.	1		Развитие координационных способностей.

			Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.
65.	1		Прием мяча различными частями тела.
66.	1		Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.
67.	1		Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.
68.	1		Двусторонняя учебная игра. Формирование мотивации к выбору будущей профессии
69.	1		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.
70.	1		Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.
71.	1		Старты из различных положений, двусторонняя игра.
72.	1		Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №364
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____
Круглова О.А.
Приказ № 330/о
от «28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
3 года обучения

к дополнительной общеразвивающей программе
«Футбол»

Возраст обучающихся 7-14 лет.

Составил
педагог дополнительного образования
Ядрышников Антон Павлович

Задачи 3 года обучения

Обучающие:

Продолжать знакомить детей с техникой владения мячом;

Познакомить детей с качествами характера, необходимыми спортсменам футболистам;

Овладение навыками судейства;

Обучение навыкам эффективной коммуникации;

Обучение навыкам здоровьесбережения;

Получение знаний о профессиональной сфере футбола;

Знакомство с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

Дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры.

Развивающие:

Развивать мелкую моторику рук, ловкость, ориентировку в пространстве, координацию движений, физиологическое дыхание, умение регулировать мышечный тонус.

Воспитывающие:

Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физкультуры, к здоровому образу жизни, целеустремленность.

Содержание 3 года обучения

Практика	Теория
1. Общие основы футбола. Техника безопасности. Правила игры.	1. История возникновения и развития футбола. Правила техники безопасности при занятиях футболом. Правила игры. Понятия терминологии и жестикуляции.
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Упражнения для рук; для туловища; упражнения для мышц ног; развитие координации; Упражнения на растяжку.	2. Понятие о влиянии общеразвивающих упражнений на организм спортсмена.
3. Общая физическая подготовка (ОФП) Челночный бег 3*10; 6-минутный бег; Прыжок в высоту с места; Прыжок в длину с места; Отжимания из упора на полу.	3. Влияние общей физической подготовки на организм.
4. Тактическая подготовка. Обучение тактическим действиям в облегченных условиях: а) обучение разновидностям индивидуального тактического действия без сопротивления; б) обучение тактическим комбинациям без сопротивления. Обучение тактическим действиям близким к игровым: а) выбора варианта тактического действия при решении игровой задачи; б) выбора тактического действия в быстро меняющихся игровых условиях; Закрепление тактических навыков в процессе игры.	4. Создание представления об изучаемом действии, ознакомление с игровой необходимостью изучаемого действия Работа в коллективе, достижение общей цели;
5. Специальная физическая подготовка (СФП) Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой); Жонглирование мяча головой; Бег, 30 м с ведением мяча; Ведение мяча по «восьмерке»;	5. Влияние узконаправленных, селективных физических качеств.

Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий.	
6. Техническая подготовка (ТП) Овладение структурными звеньями приема; Сочетание звеньев приема; Объединение звеньев в целостный акт, выполнение приема в упрощенных условиях; Прочное овладение основой приема; усложнение условий выполнения приема, овладение его способами, деталями техники; Обеспечение надежности приема в сложных условиях игры; Формирование гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в сложных условиях игры.	6. Показ приема тренером или на слайдах, плакатах, видеотехнике с комментариями о его роли в игре; Объяснение техники выполнения игрового приема. Техника зонной защиты, техника нападения. Техника обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.
7. Контрольно-оценочные нормативы. Челночный бег 3x10; 6-минутный бег; Удары по мячу на точность; Жонглирование мяча ногами.	
8. Соревнования Соревнования по футболу среди школ Фрунзенского района	8. Объяснение правил соревнования
9. Итоговое занятие. Подведение итогов года	

Планируемые результаты 3 года обучения

Метапредметные: — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Предметные:

— развитая общефизическая подготовка занимающихся;

- высокий уровень техники передвижения и владения мячом;

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

Личностные:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Календарно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Кол-во часов	Дата проведения	Содержание занятия
1.	1		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Формирование мотивации к выбору будущей профессии
2.	1		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.
3.	1		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.
4.	1		Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.
5.	1		Старты из различных положений, двусторонняя игра.
6.	1		Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.
7.	1		Двусторонняя учебная игра.
8.	1		Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».
9.	1		Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».
10.	1		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.
11.	1		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.
12.	1		Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.
13.	1		Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».
14.	1		Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол
15.	1		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.
16.	1		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.
17.	1		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.
18.	1		Товарищеская игра
19.	1		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.
20.	1		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.
21.	1		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.
22.	1		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра

23.	1		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.
24.	1		Товарищеская игра
25.	1		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.
26.	1		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.
27.	1		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.
28.	1		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. Формирование мотивации к выбору будущей профессии
29.	1		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.
30.	1		Товарищеская игра
31.	1		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.
32.	1		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
33.	1		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.
34.	1		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.
35.	1		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.
36.	1		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.
37.	1		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.
38.	1		Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.
39.	1		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.
40.	1		Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.
41.	1		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.
42.	1		Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.
43.	1		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.
44.	1		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.
45.	1		Игры на развитие ориентации и мышления.

			Чеканка мяча через стойку.
46.	1		Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.
47.	1		Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов
48.	1		Товарищеская игра
49.	1		Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.
50.	1		Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.
51.	1		Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.
52.	1		Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.
53.	1		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.
54.	1		Товарищеская игра
55.	1		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.
56.	1		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.
57.	1		Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.
58.	1		Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.
59.	1		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.
60.	1		Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.
61.	1		Товарищеская игра
62.	1		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.
63.	1		Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.
64.	1		Игра на опережение, старты из различных положений.
65.	1		Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.
66.	1		Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости. Формирование мотивации к выбору будущей профессии
67.	1		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.
68.	1		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.
69.	1		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу

			внутренней стороной стопы. Игра.
70.	1		Подвижные игры и эстафеты с использованием передач и ведения мяча. Игра.
71.	1		Упражнения для развития координации движений. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Двусторонняя игра.
72.	1		Итоговая аттестация

Методические материалы:

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся входной, текущий, промежуточный и итоговый контроли.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года. Она предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце третьего года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в футбол.

Формами контроля являются выполнение практических заданий педагога, выполнение тестовых заданий, соревнования, сдача нормативов.

Литература для педагогов:

- Заваров А.: Футбол. - СПб: Питер, 2010 Литература
- Кузнецов А.А.: Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия, Человек, 2010
- Монаков Г.В.: Подготовка футболистов. - М.: Советский спорт, 2007
- Собянин Ф.И.: Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении. - М.: Дрофа, 2007 Литература Андреев С.Н.: Мини-футбол в школе. - М.: Советский спорт, 2006
- Губа В., Стула А. Методология подготовки юных футболистов: учебно-методическое пособие, Спорт|Человек, 2015
- Губа В. П. Теория и методика мини-футбола (футзала): учебник Спорт ,2016 год.

Литература для учащихся, родителей:

- Голявкин В. В. Матч // Голявкин В. В. Сплошные чудеса: рассказы, повести / В. В. Голявкин; худож. М. Н. Лисогорский. - Москва: Дрофа-Плюс, 2005. - 270 с.: ил. - (Библиотека младшего школьника).
- Голявкин В. Дело не в том, что я мяч не поймал// Голявкин В. В. Карусель в голове: веселые рассказы / В. В. Голявкин; худож. А. Власова. - Москва: Искательпресс, 2014. - 47 с.: цв.ил. - (Библиотечка школьника).
- Амраева А. Футбольное поле: повесть / А. Амраева; худож. Н. Сапунова. - Москва: Аквилегия-М, 2017. - 189 с.: ил. - (Современная проза).

Интернет-источники:

<http://footballrules.ru/football-laws-17-18/>

<https://nsportal.ru>

<http://www.patriotcenter.spb.ru/>

[http://fizkult-imc.ru /](http://fizkult-imc.ru/)

<http://ddut.ru/>

<http://edu-frn.spb.ru>

<http://school364.spb.ru/>

Оценочные материалы

Система контроля результативности обучения

Система контроля результативности обучения по программе «Футбол» организована в соответствии с нормативным локальным актом ГБОУ СОШ №364 Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Положение об организации текущего контроля, промежуточной аттестации и итогового контроля за результатами освоения учащимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в отделении дополнительного образования детей ГБОУ СОШ №364 Фрунзенского района Санкт-Петербурга» от 31.08.2017г.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся входной, текущий, промежуточный и итоговый виды контроля.

В начале года проводится входное тестирование: гибкость, владением мячом, прыжки, подтягивание.

Текущий контроль – участие в соревнованиях.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года. Она предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по программе и предполагает зачет в форме контрольной игры в футбол.

Формами контроля являются выполнение практических заданий педагога, выполнение тестовых заданий, соревнования, сдача нормативов, участие в выполнении нормативов ГТО.

Контрольные игры и спортивные соревнования:

Организация соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре. Соревнования по футболу между классами, внутри группы занимающихся. Участие в районных соревнованиях. Диагностика. Контрольные упражнения: прыжки в длину с места, бег 30 м, челночный бег 3x10м (сек.), бег 1000м, подтягивание на перекладине.

По окончании обучения по результатам конкретного блока предполагается, что учащиеся будут владеть техническими приемами при игре в футбол.

Оценочный инструментарий с критериями

Контрольные упражнения по общей физической подготовке (контрольными точками взяты средние результаты ГТО)

Физические способности	Контрольные упражнения	11-12 лет		13-15 лет	
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
Скоростные	Бег 30 м, сек	5,5	5,8	5,1	5,4
	Бег 60 м, сек	10,4	10,9	9,2	10,4
	Бег 100 м, сек	-	-	-	-
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	8,7	9,1	7,8	8,8
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	160	145	190	160
Выносливость	Бег 2000 м, мин/сек	10,20	12,10	9,40	11,40
	Бег 3000 м, мин/сек	-	-	14,50	-
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимн. скамейке, см	+5	+6	+6	+8
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	4	-	8	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	15	11	17	12

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок высоту места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок длину места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40
	д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30
Жонглирование мяча головой, раз	м	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30
	д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	-	609	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,5	5,1	4,8
	д	-	7,2	6,8	6,6	6,5	6,3	6,0	5,7	5,4	5,1
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Комплексный тест, с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5
	д	-	2	3	3	3	3	3	4	4	4

Для вратарей												
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
	2 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полуплета в цель, число попаданий		М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4
		Д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3