

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 45
имени Героя Советского Союза Николая Анисимовича Прибылова»



Дополнительная общеразвивающая программа

Мини-футбол

Уровень образования основное общее

Класс 6-9

Срок реализации 1 год

РАССМОТРЕНО

на ШМО классных
руководителей
протокол № 1
от 29 августа 2020 г.

Руководитель ШМО

Бузова О.В. Бузанова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

Бузова О.В. Бузанова

ПРИНЯТО

на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от 28 августа 2020 года

Составитель – педагог

дополнительного образования

Журиков В. Ю.

Г. Тула, 2020 г.

Пояснительная записка

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по мини – футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения. Наше образовательное учреждение стремится к укреплению здоровья обучающихся школы, в том числе и через систему дополнительного образования спортивно-физкультурной направленности. Секция «Мини-футбол» - прямое тому подтверждение. Программа является модифицированной. Рассчитана на 2 года обучения. Календарно-тематическое планирование рассчитано на 34 недели.

Статус документа

Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 6 октября 2009 г. № 373 (зарегистрирован Минюстом России 22 декабря 2009 года № 15785);

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 26.11.2010 г № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»(зарегистрирован в Минюсте 04 февраля 2011 г. № 19707);

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 сентября 2011 г. № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 4 февраля 2011 г., регистрационный № 19707).;

– Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования».

За основу данной программы взяты: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР: «ФУТБОЛ», допущенная Федеральным агентством по физической культуре и спорту в 2010 г.

Цели и задачи

Всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, мини-футбола, обеспечивается решением основных задач, направленных на:

1. закаливание детей;
2. содействие гармоничному развитию личности;
3. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
4. привитие навыков здорового образа жизни;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
6. обучение двигательным навыкам и умениям;
7. приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
8. развитие двигательных умений и навыков;
9. умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
10. играть в мини-футбол, применяя изученные тактические приемы;
11. повысить результативность участия в городской спартакиаде школьников.

Отличительные особенности программы

Для обучения детей футболу по данной программе, в отличие от спортивных школ, принимаются все желающие дети, без специального отбора (кроме медицинских показаний). Дети не отчисляются из групп, независимо от способностей ребенка и результатов обучения.

Команды на занятиях футболом комплектуются не по уровню спортивной подготовки, а по желанию детей - свободно.

Особенности возрастной группы

- Хорошо координированы.
- Повышенный интерес к футболу.
- Занимающиеся имеют практически одинаковые способности к занятиям по футболу.

Ожидаемые результаты

1. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.
1. Узнают об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
2. Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
3. Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
4. Сумеют организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
5. Сумеют организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- сдача нормативов;
- результативность товарищеских игр и соревнований.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
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	46	8	38
4.	Тактическая подготовка	38	10	28
5.	Общая физическая подготовка	12	2	10
6.	Специальная физическая подготовка	18	2	16
7.	Игровая подготовка	10	2	8
8.	Инструкторская и судейская практика	4	2	2
9.	Соревнования	4	-	4
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	2	-	2
	ИТОГО:	136	28	108

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
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	36	8	28
4.	Тактическая подготовка	46	10	36
5.	Общая физическая подготовка	22	4	18
6.	Специальная физическая подготовка	8	2	6
7.	Игровая подготовка	10	2	8
8.	Инструкторская и судейская практика	4	2	2
9.	Соревнования	4	-	4
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	4	-	4
	ИТОГО:	136	30	106

Содержание дополнительной образовательной программы

1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

3. Техническая подготовка.

Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.

4. Тактическая подготовка.

Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.

5. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

6. Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.

7. Игровая подготовка.

Подвижные игры. Спортивные игры.

8. Инструкторская и судейская практика.

9. Соревнования.

10. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Методическое обеспечение

Формы занятий.

1. Беседы;
2. Практические занятия;
3. Презентация;
4. Сдача нормативов;
5. Подвижные игры;
6. Соревнования;
7. Товарищеские встречи.

Техническое оснащение.

Спорт зал:

1. Мячи
2. Фишки футбольные
3. Манишки футбольные

Формы подведения итогов.

1. Сдача нормативов;
2. Соревнования.

Список литературы

1. Андреев С. Н. Играй в футбол. – М.: Издательство «Поматур», 1999.
2. Аркадьев Б. А. Тактика футбольной игры. – М.: ФиС, 1962.
3. Апухтин Б. Т. Обманные приемы в футболе. – М.: ФиС, 1969.
4. Гагаева Г. М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1969.
5. Гандельсман А. Б., Смирнов К. М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1970.
6. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
7. Калинин А. П. Игра защитников. – М.: ФиС, 1967.
8. Конов И. И. Игра нападающих. – М.: ФиС, 1967.
9. Куколевский Г. М. Гигиенический режим спортсмена. – М.: ФиС, 1967.
10. Общая психология. Под редакцией Ю. В. Коломенского. - М., 2003.
11. Подготовка молодого футболиста. Под редакцией Яноша Палфан. – М.: ФиС, 1973.
12. Подготовка футболистов. Под редакцией В. И. Козловского. – М.: ФиС, 1977.
13. Пособие для начинающих тренеров. Под редакцией С.Д. Вознесенского. - М., 2003.
14. Симаков В. И. Футбол: простые комбинации. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
15. Симаков В. И. Футбол: комбинации в парах. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
16. Футбол. Учебное пособие для тренеров. – М.: ФиС, 1969.
- Футбол XX века. Под редакцией И. В. Коломенского. – М., 2000.
17. Штуденер Х., Вольф В. Тренировка футболистов. Сборник упражнений. – М.: ФиС, 1970.

Литература для детей

1. Пособие для начинающих футболистов. Под редакцией В.С. Плескова. - М., 2004.
2. Лаптев А. П. Режим футболистов. – М.: ФиС, 1981.
3. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1971.

**Календарно-тематическое планирование (5-9 класс)
(1 год обучения)**

№	Дата	Тема занятия	Теория	Практика
1.	1 неделя сентября	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	2	
2.	1 неделя сентября	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	
3.	2 неделя сентября	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.		2
4.	2 неделя сентября	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2	
5.	3 неделя сентября	Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».		2
6.	3 неделя сентября	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.		2
7.	4 неделя сентября	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.		2
8.	4 неделя сентября	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.		2
9.	1 неделя октября	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».		2
10.	1 неделя октября	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол		2
11.	2 неделя октября	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2	
12.	2 неделя октября	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.		2
13.	3 неделя октября	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.		2
14.	3 неделя октября	Подвижные игры.		2
15.	4 неделя октября	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2	
16.	4 неделя октября	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.		2
17.	2 неделя ноября	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.		2
18.	2 неделя ноября	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.		2
19.	3 неделя ноября	Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.		2
20.	3 неделя ноября	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.		2
21.	4 неделя ноября	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.		2
22.	4 неделя	Развитие скоростных и скоростно-силовых		2

	ноября	способностей, прыжки.		
23.	5 неделя ноября	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2	
24.	5 неделя ноября	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.		2
25.	1 неделя декабря	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.		2
26.	1 неделя декабря	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.		2
27.	2 неделя декабря	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.		2
28.	2 неделя декабря	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2	
29.	3 неделя декабря	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.		2
30.	3 неделя декабря	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.		2
31.	4 неделя декабря	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2	
32.	4 неделя декабря	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.		2
33.	3 неделя января	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.		2
34.	3 неделя января	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.		2
35.	4 неделя января	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.		2
36.	4 неделя января	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.		2
37.	5 неделя января	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.		2
38.	5 неделя января	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.		2
39.	2 неделя февраля	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.		2
40.	2 неделя февраля	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.		2
41.	3 неделя февраля	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов		2
42.	3 неделя февраля	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.		2
43.	4 неделя февраля	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2	
44.	4 неделя февраля	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2	

45.	5 неделя февраля	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.		2
46.	2 неделя марта	Товарищеская игра		2
47.	2 неделя марта	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.		2
48.	3 неделя марта	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.		2
49.	4 неделя марта	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.		2
50.	4 неделя марта	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.		2
51.	1 неделя апреля	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.		2
52.	1 неделя апреля	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.		2
53.	2 неделя апреля	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2	
54.	2 неделя апреля	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.		2
55.	3 неделя апреля	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.		2
56.	3 неделя апреля	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.		2
57.	4 неделя апреля	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.		2
58.	4 неделя апреля	Прием мяча различными частями тела.	2	
59.	5 неделя апреля	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	2	
60.	5 неделя апреля	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.		2
61.	2 неделя мая	Двусторонняя учебная игра.		2
62.	2 неделя мая	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2	
63.	3 неделя мая	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.		2
64.	3 неделя мая	Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.		2
65.	4 неделя мая	Двусторонняя учебная игра.		2
66.	4 неделя мая	Двусторонняя учебная игра.		2
67.	5 неделя мая	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.		2
68.	5 неделя мая	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	1	

**Календарно-тематическое планирование (5-9 класс)
(2 год обучения)**

№	Дата	Тема занятия	Теория	Практика
1.	1 неделя сентября	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	2	
2.	1 неделя сентября	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	
3.	2 неделя сентября	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.		2
4.	2 неделя сентября	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2	
5.	3 неделя сентября	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».		2
6.	3 неделя сентября	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.		2
7.	4 неделя сентября	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.		2
8.	4 неделя сентября	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.		2
9.	1 неделя октября	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».		2
10.	1 неделя октября	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол		2
11.	2 неделя октября	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.		2
12.	2 неделя октября	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.		2
13.	3 неделя октября	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.		2
14.	3 неделя октября	Товарищеская игра		2
15.	4 неделя октября	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2	
16.	4 неделя октября	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.		2
17.	2 неделя ноября	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.		2
18.	2 неделя ноября	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.		2
19.	3 неделя ноября	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.		2
20.	3 неделя ноября	Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.		2
21.	4 неделя ноября	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.		2
22.	4 неделя	Эстафета на закрепление и		2

	ноября	совершенствование технических приемов.		
23.	5 неделя ноября	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.		2
24.	5 неделя ноября	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2	
25.	1 неделя декабря	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2	
26.	1 неделя декабря	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.		2
27.	2 неделя декабря	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.		2
28.	2 неделя декабря	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2	
29.	3 неделя декабря	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.		2
30.	3 неделя декабря	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.		2
31.	4 неделя декабря	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.		2
32.	4 неделя декабря	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.		2
33.	3 неделя января	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.		2
34.	3 неделя января	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.		2
35.	4 неделя января	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.		2
36.	4 неделя января	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.		2
37.	5 неделя января	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.		2
38.	5 неделя января	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2	
39.	2 неделя февраля	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.		2
40.	2 неделя февраля	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.		2
41.	3 неделя февраля	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.		2
42.	3 неделя февраля	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов		2
43.	4 неделя февраля	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.		2

44.	4 неделя февраля	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.		2
45.	5 неделя февраля	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2	
46.	2 неделя марта	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.		2
47.	2 неделя марта	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.		2
48.	3 неделя марта	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2	
49.	4 неделя марта	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.		2
50.	4 неделя марта	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.		2
51.	1 неделя апреля	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	2	
52.	1 неделя апреля	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.		2
53.	2 неделя апреля	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.		2
54.	2 неделя апреля	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2	
55.	3 неделя апреля	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.		2
56.	3 неделя апреля	Игра на опережение, старты из различных положений.		2
57.	4 неделя апреля	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.		2
58.	4 неделя апреля	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.		2
59.	5 неделя апреля	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.		2
60.	5 неделя апреля	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.		2
61.	2 неделя мая	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	2	
62.	2 неделя мая	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2	
63.	3 неделя мая	Двусторонняя учебная игра.		2
64.	3 неделя мая	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2	
65.	4 неделя мая	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.		2
66.	4 неделя мая	Старты из различных положений, двусторонняя игра.		2
67.	5 неделя мая	Двусторонняя учебная игра.		2

	мая			
68.	5 неделя мая	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.		2

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 в высоту с 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 в длину с 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	-	60 9	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 полуката в цель, число попаданий	М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4	
	Д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3	