**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Кузнеченская средняя общеобразовательная школа»**

**Рассмотрено Согласовано Утверждена**

на заседании МО Зам.директора по ВР Директором протокол от\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.Б.Фельдчагов МОУ «Кузнеченская СОШ»

руководитель МО «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_2015 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.С.Жищинская

\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.С.Комарова Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_

от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Футбол»»

Срок реализации образовательной программы 2 лет.

Количество часов: всего 272, в неделю 4 часа

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Составлена

педагогом дополнительного образования

Трутченко В.О.

гп.Кузнечное

2014

**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 ДОП образования спортивно-физкультурной направленности. Программа является модифицированной. Рассчитана на 2 года обучения. Календарно-тематическое планирование рассчитано на 40 недель (с учетом каникулярного времени).

**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, футбола;

8.​ развитие двигательных умений и навыков;

9.​ умения выполнять технические приемы футбола в соответствии с возрастом;

10.​ играть в футбол, применяя изученные тактические приемы;

11.​ повысить результативность участия в городской спартакиаде школьников.

**Ожидаемые результаты**

1.​ Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в футбол.

1.​ Узнают об особенностях зарождения, истории футбола;

2.​ Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;

3.​ Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;

4.​ Сумеют организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;

5.​ Сумеют организовывать и проводить соревнования по 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 | 70 | 40 | 60 |
| 4. | Тактическая подготовка | 72 | 32 | 50 |
| 5. | Общая физическая подготовка | 14 | 14 | 16 |
| 6. | Специальная физическая подготовка | 52 | 14 | 16 |
| 7. | Игровая подготовка | 34 | 4 | 10 |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | 6 | 4 | 2 |
| 9. | Соревнования | 8 | - | 8 |
| 10. | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов | 14 | - | 4 |
|  | **ИТОГО:** | **272** | **106** | **166** |

|  |
| --- |
|  |

**Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.​ |  | Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол | 2 |
| 2.​ |  | Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. | 2 |
| 3.​ |  | Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. | 2 |
| 4.​ |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. | 2 |
| 5.​ |  | Подвижные игры. | 2 |
| 6.​ |  | Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. | 2 |
| 7.​ |  | Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. | 2 |
| 8.​ |  | Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. | 2 |
| 9.​ |  | Упражнение«квадрат». Двусторонняя учебная игра. | 2 |
| 10.​ |  | Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол. | 2 |
| 11.​ |  | Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов. | 2 |
| 12.​ |  | Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. | 2 |
| 13.​ |  | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. | 2 |
| 14.​ |  | Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. | 2 |
| 15.​ |  | Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. | 2 |
| 16.​ |  | Отработка паса щечкой в парах. Футбол. | 2 |
| 17.​ |  | Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. | 2 |
| 18.​ |  | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | 2 |
| 19.​ |  | Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. | 2 |
| 20.​ |  | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. | 2 |
| 21.​ |  | Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением. | 2 |
| 22.​ |  | Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки. | 2 |
| 23.​ |  | Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар. | 2 |
| 24.​ |  | Отработка передач в движении, передача мяча на ход. | 2 |
| 25.​ |  | Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра. | 3 |
| 26.​ |  | Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания. | 2 |
| 27.​ |  | Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. | 2 |
| 28.​ |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре. | 2 |
| 29.​ |  | Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку. | 2 |
| 30.​ |  | Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра. | 3 |
| 31.​ |  | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов | 2 |
| 32.​ |  | Специальные упражнения. Чеканка мяча. | 2 |
| 33.​ |  | Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу. | 2 |
| 34.​ |  | Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. | 2 |
| 35.​ |  | Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра. | 3 |
| 36.​ |  | Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра. | 2 |
| 37.​ |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета. | 2 |
| 38.​ |  | Товарищеская игра СОШ №1 – СОШ №5. | 2 |
| 39.​ |  | Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате. | 2 |
| 40.​ |  | Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра. | 2 |
| 41.​ |  | Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол. | 2 |
| 42.​ |  | Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями. | 2 |
| 43.​ |  | Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат. | 2 |
| 44.​ |  | Ведение мяча + удар по воротам. Футбол. | 3 |
| 45.​ |  | Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. | 2 |
| 46.​ |  | Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра. | 2 |
| 47.​ |  | Игра на опережение, старты из различных положений. | 2 |
| 48.​ |  | Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка. | 2 |
| 49.​ |  | Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости. | 2 |
| 50.​ |  | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. | 2 |
| 51.​ |  | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. | 3 |
| 52.​ |  | Прием мяча различными частями тела. | 2 |
| 53.​ |  | Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника. | 2 |
| 54.​ |  | Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. | 3 |
| 55.​ |  | Двусторонняя учебная игра. | 2 |
| 56.​ |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. | 2 |
| 57.​ |  | Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом. | 2 |
| 58.​ |  | Старты из различных положений, двусторонняя игра. | 2 |
| 59.​ |  | Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол. | 2 |
| 60.​ |  | Двусторонняя учебная игра. | 3 |
| 61.​ |  | Двусторонняя учебная игра. | 3 |
| 62.​ |  | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. | 2 |
| 63.​ |  | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. | 2 |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **Календарно-тематическое планирование (6 - 8 класс)**  **(2 год обучения)** | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **№** | **Дата** | **Тема занятия** | **Количество часов** | | 1.​ |  | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. | 2 | | 2.​ |  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 2 | | 3.​ |  | Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика. | 2 | | 4.​ |  | Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат». | 2 | | 5.​ |  | Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча». | 2 | | 6.​ |  | Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. | 2 | | 7.​ |  | Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. | 2 | | 8.​ |  | Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. | 2 | | 9.​ |  | Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча». | 2 | | 10.​ |  | Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол | 2 | | 11.​ |  | Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. | 2 | | 12.​ |  | Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. | 2 | | 13.​ |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. | 2 | | 14.​ |  | Товарищеская игра СОШ №1 – СОШ №5 | 2 | | 15.​ |  | Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. | 2 | | 16.​ |  | Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. | 2 | | 17.​ |  | Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. | 2 | | 18.​ |  | Упражнение«квадрат». Двусторонняя учебная игра. | 2 | | 19.​ |  | Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол. | 2 | | 20.​ |  | Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов. | 2 | | 21.​ |  | Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания. | 2 | | 22.​ |  | Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. | 2 | | 23.​ |  | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. | 2 | | 24.​ |  | Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. | 2 | | 25.​ |  | Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. | 2 | | 26.​ |  | Товарищеская игра СОШ №1 – МОУ СОШ №4. | 2 | | 27.​ |  | Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. | 2 | | 28.​ |  | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | 2 | | 29.​ |  | Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. | 2 | | 30.​ |  | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. | 2 | | 31.​ |  | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. | 2 | | 32.​ |  | Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением. | 2 | | 33.​ |  | Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки. | 2 | | 34.​ |  | Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар. | 2 | | 35.​ |  | Отработка передач в движении, передача мяча на ход. | 2 | | 36.​ |  | Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра. | 2 | | 37.​ |  | Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания. | 2 | | 38.​ |  | Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу. | 2 | | 39.​ |  | Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. | 2 | | 40.​ |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре. | 2 | | 41.​ |  | Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку. | 2 | | 42.​ |  | Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра. | 3 | | 43.​ |  | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов | 2 | | 44.​ |  | Товарищеская игра СОШ №1 – СОШ № 5. | 2 | | 45.​ |  | Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу. | 2 | | 46.​ |  | Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. | 2 | | 47.​ |  | Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра. | 2 | | 48.​ |  | Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра. | 2 | | 49.​ |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета. | 2 | | 50.​ |  | Товарищеская игра СОШ №1 – СОШ №4. | 2 | | 51.​ |  | Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате. | 2 | | 52.​ |  | Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра. | 2 | | 53.​ |  | Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений. | 3 | | 54.​ |  | Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель,теннисбол. | 2 | | 55.​ |  | Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями. | 2 | | 56.​ |  | Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат. | 2 | | 57.​ |  | Товарищеская игра | 2 | | 58.​ |  | Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. | 2 | | 59.​ |  | Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра. | 2 | | 60.​ |  | Игра на опережение, старты из различных положений. | 2 | | 61.​ |  | Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка. | 2 | | 62.​ |  | Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости. | 3 | | 63.​ |  | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. | 2 | | 64.​ |  | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. | 2 | | 65.​ |  | Товарищеская игра СОШ №5 – СОШ №4. | 2 | | 66.​ |  | Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника. | 2 | | 67.​ |  | Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. | 2 | | 68.​ |  | Двусторонняя учебная игра. | 3 | | 69.​ |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. |  | | 70.​ |  | Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом. | 3 | | 71.​ |  | Старты из различных положений, двусторонняя игра. | 3 | | 72.​ |  | Товарищеская игра | 2 | | 73.​ |  | Двусторонняя учебная игра. | 3 | | 74.​ |  | Двусторонняя учебная игра. | 3 | | 75.​ |  | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. | 2 | | 76.​ |  | 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 | | - | | | 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 полулета в цель, число попаданий | | М | | | - | - | - | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| д | | | - | - | - | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |