

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Администрация городского округа «Город Калининград»
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 57

Принята на заседании
Методического (педагогического) совета
Протокол № 6
от «29» мая 2024 года

Утверждаю

Директор МАОУ СОШ № 57

Е.О.Кремер

Приказ № 636-д от 10.06.2024



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«МИНИ-ФУТБОЛ»

Возраст обучающихся: 8-14 лет

Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель:

Постнова Ольга

Владиславовна, педагог

дополнительного образования.

Калининград, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Футбол - вид спорта, который способствуют всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению. Во время образовательной деятельности постоянно меняется комплекс упражнений, чередуются нагрузки, в разном порядке и с разными интервалами следуют упражнения, отличающиеся по характеру, напряжённости и длительности. Борьба за мяч связана с ходьбой, бегом и резкими остановками, быстрым стартом и ускорениями, прыжками, ударами по мячу и даже акробатическими приёмами. Ещё игроку необходимо уметь удерживать равновесие, ориентироваться в пространстве, чувствовать темп, быть гибким, координированным и ловким. Сформировать эти навыки возможно только в том случае, когда во время занятий применяются элементы из других видов спорта.

Футбол — командная игра, каждому члену команды надо уметь выстраивать отношения с другими игроками. Умение или не умение идти на контакт и договариваться имеет серьёзное влияние на результат деятельности, а психологический климат в команде нередко играет определяющую роль в итоге игры. Поэтому футбол — это еще и возможность выработать коммуникативные навыки. Ведь игра не состоится без сотрудничества и сплочённости, желания находить общий язык и решать конфликтные ситуации.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Футбол - игра, где формируются важные черты характера, развиваются многие навыки: умение общаться, способность выдерживать физическую нагрузку, формирует определённый образ мышления, умение быстро реагировать и самостоятельно принимать решения. Даже если в дальнейшем обучающийся не выберет спортивную карьеру, приобретённые качества будут полезны для достижения высоких результатов не только в спорте, но и в жизни.

Занятия футболом для детей и подростков имеют оздоровительную направленность, повышают уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека, а также предполагают длительное время нахождения на свежем воздухе, что в сочетании с физическими упражнениями является формой закаливания и благотворно влияет на укрепление здоровья, снижение заболеваемости, повышение устойчивости организма к меняющимся погодным условиям и повышение уровня работоспособности детей.

Психологи рекомендуют занятия командными видами спорта для развития лидерских качеств. Футбол располагает к этому, потому что здесь ребёнок может проявлять инициативу и принимать решения, которые могут

повлиять на исход игры. Взаимодействие с другими детьми научит его ответственности не только за себя, но и за работу коллектива, а также позволит проявить себя и стать капитаном команды.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Техническая подготовка-это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой игры.

Техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.

Поскольку техника футбола представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом и передвижения, ее изучение превращается в сложный и длительный процесс.

Технические приемы - это средства ведения игры.

Удары по мячу ногами.

Удар внутренней стороной стопы применяется в основном при коротких и средних передачах, а также при ударах в ворота с близкого расстояния.

Удар внутренней частью подъема используется при средних и длинных передачах, "прострелах" вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций. Разбег, замах и ударное движение выполняются в одной плоскости, благодаря чему биомеханически целесообразно используется система движения и удары наносятся с большой силой по сравнению с другими способами.

Удар внешней частью подъема наиболее часто применяют для выполнения резаных ударов. Структура движений при ударах средней и внешней частью схожа. Отличия заключаются в том, что во время ударного движения поворачиваются внутрь голень и стопа.

Удар носком выполняют, когда надо произвести неожиданный, без подготовки, удар. Кроме того, этот удар эффективен при выбивании мяча у противника в выпаде или шпагате.

Так как ударная поверхность носка незначительна, то удар указанным способом может быть менее точен, особенно при ударах по катящему мячу.

Удар пяткой существенно отличается от рассмотренных способов. Он реже используется в игре. Объясняется это сложностью его выполнения, не – значительной силой и точностью. Достоинством удара является неожиданность его исполнения для соперников.

Удары по неподвижному мячу.

При выполнении начальных, штрафных, свободных, угловых ударов, а также ударов от ворот игрок бьет по неподвижному мячу.

Удары по катящемуся мячу.

Главная задача заключается в том, чтобы скоординировать скорость собственного движения с направлением и скоростью движения мяча. Выделяются следующие основные направления движения мяча: от игрока, навстречу, сбоку (справа и слева), а также смежные с ними.

Удары по летящему мячу.

Траектория движения мяча определяет особенности техники выполнения ударов по летящим мячам.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол для начинающих» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность образовательной программы

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «МИНИ-Футбол» составлена таким образом, чтобы способствовать оздоровлению, нравственному и физическому воспитанию школьников, воспитанию коллективизма и коммуникабельности, толерантности и межнациональной и религиозной терпимости.

Практическая значимость программы

Практическая значимость программы выражена в совершенствовании физических качеств и двигательной подготовленности обучающихся, которые путём обобщения теоретических знаний и практических умений существенно расширяют уровень своей физической подготовленности.

Занятия различными видами спорта, способствуют гармоничному развитию физических качеств и двигательных навыков, повышает их уровень готовности в различных видах спортивной деятельности.

Принципы отбора содержания образовательной программы

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества; - принцип комплексного подхода.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы заключается в том, что ее

основой станет не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общее физическое развитие детей. Помимо этого, программа способствует расширению спортивного кругозора, активизирует интерес детей к спорту как таковому.

Цель образовательной программы

Цель дополнительной общеразвивающей программы: создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия мини - футболом.

Задачи образовательной программы

Образовательные:

- познакомить с основными принципами игры в мини-футбол;
- обучить основным приемам техники игры и тактическим действиям.
- научить применять техническую и тактическую составляющую в игровые ситуации.

Воспитательные:

- прививать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини -футбола;
- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

Развивающие:

- развивать специальные способности (гибкость, быстрота, ловкость) для успешного овладения навыками игры.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 8-14 лет из числа обучающихся МАОУ СОШ № 57.

Набор детей в объединение – свободный.

Особенности организации образовательного процесса

Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 10-20 человек.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в первый год обучения – 144 часа, во второй – 180 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 4 и 5 часов соответственно . Занятия проводятся 3 раза в неделю.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 2 года.

На полное освоение программы требуется 324 часа, включая лекции, беседы, дискуссии, игры, практического занятия, соревнования.

Основные методы обучения

Методы и приемы обучения: игровые, словесные, практические. Формы и виды организации деятельности:

- учебно-тренировочная
- игровая
- соревновательная.

Занятия расширяют диапазон двигательных способностей детей, облегчают в дальнейшем усвоение школьной программы по физической культуре.

Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов.

Разнообразие форм занятий дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Наряду с физическим развитием детей успешно решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. В период обучения в оздоровительных группах у детей активно формируются нравственно волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержка, смелость и др.

Планируемые результаты

В результате освоения данной программы обучающиеся будут:

знать:

- историю развития футбола;
- правила соревнований в избранном виде спорта;
- основные гигиенические знания, умения и навыки;
- требования к оборудованию, инвентарю и экипировке;
- необходимые сведения о строении и функциях организма

уметь:

- применять правила техники безопасности на занятиях футболом;
- владеть основами гигиены, здорового образа жизни;
- выполнять основные технические и тактические действия, предусмотренные программой;
- применять изученные технические и тактические действия в соревновательных условиях.

Механизм оценивания образовательных результатов

Уровень теоретических знаний оценивается следующим образом:

- Низкий уровень.

Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами, наблюдается низкий темп прироста результата.

- Средний уровень.

Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы, наблюдается средний темп прироста результата.

- Высокий уровень.

Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом, наблюдается высокий темп прироста результата.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки. При этом учителю необходимо быть тактичным, внимательным, учитывать индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

Формы подведения итогов реализации программы

Участие в соревнованиях по футболу различного уровня является основной формой подведения итогов реализации программы.

Основными принципами проведения и организации всех видов контроля успеваемости являются:

- систематичность;
- учет индивидуальных особенностей обучающегося;
- коллегиальность (для проведения промежуточной обучающихся).

Каждый из видов контроля успеваемости обучающихся имеет свои цели, задачи и формы.

Текущий контроль имеет воспитательные цели, учитывает индивидуальные психологические особенности обучающихся. Контроль осуществляется преподавателем, ведущим предмет, регулярно в рамках расписания занятий обучающегося и предполагает использование различных систем оценки. На основании результатов текущего контроля выводятся четвертные, полугодовые, годовые оценки.

Промежуточная аттестация определяет успешность развития обучающегося и усвоения им образовательной программы на определенном этапе обучения.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение программы

| Материально-техническое инвентарь оборудование | | Материально-техническое оснащение | |
|--|---------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|
| 1. | Мяч футбольный-10шт. | 1. | Спортивный зал универсальный - 1 шт. |
| 2. | Мяч баскетбольный –1шт. | 2. | Футбольное поле-1шт. |
| 3. | Конусы-10шт. | 3. | Стадион с беговыми дорожками- 1 шт. |
| 4. | Ворота для мини-футбола-1 комп. | | |
| 5. | Ворота для футбола-1 комп. | | |
| 6. | Сетка для ворот– 2 комп. | | |
| 7. | Фишки – 2 шт. | | |
| 8. | Секундомер–1шт. | | |
| 9. | Скамья гимнастическая–6шт. | | |
| 10. | Шведская стенка-1шт. | | |
| 11. | Турник навесной-1шт. | | |
| 12. | Сетка для мячей-2 шт. | | |
| 13. | Барьер–2шт. | | |
| 14. | Мат– 5 шт. | | |
| 15. | Флаги–1 комп. | | |
| 16. | Манишка-10шт. | | |

Материально-технические условия Школы обеспечивают возможность достижения учащимися результатов, предусмотренных общеразвивающей программой художественной направленности, разработанной Школой.

Материально-техническая база Школы соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Школа соблюдает своевременные сроки текущего и капитального ремонта.

Методическое обеспечение программы

Методика работы по программе:

- Особенности организации образовательного процесса-очно.
- Методы обучения– словесный, наглядный практический и объяснительно- иллюстративный, игровой.
- Методы воспитания - убеждение, поощрение, упражнение.

Формы организации образовательного процесса-индивидуально- групповая.

Формы организации учебного занятия - беседа, лекция, практическое занятие, соревнование.

Педагогические технологии - индивидуализация обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Краткое описание структуры занятия:

- Подготовительная часть
- Основная часть
- Заключительная

часть В

подготовительной
части

Подготовительная часть начинается с разминки. Разминка обеспечивает преодоление периода вработывания организма. Она переводит организм занимающихся из состояния сравнительного покоя в деятельное состояние, готовое к выполнению повышенных физических нагрузок. Разминка делится на две части – общую и специальную.

Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных частей организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Продолжительность подготовительной части от 10 до 20 минут.

Основная часть занятия выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно-воспитательные, физического развития). К ним относятся: формирование знаний в области двигательной деятельности; обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие общих и специальных функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой

дыхательной систем; формирование и поддержание хорошей осанки; закаливание организма; воспитание нравственных, интеллектуальных, волевых и эстетических качеств. Продолжительность основной части составляет 80–85 % времени, отводимого на занятие.

Заключительная часть направлена на обеспечение постепенного снижения функциональной активности и приведение организма занимающихся в сравнительно спокойное состояние.

В заключительной части применяется медленный бег, ходьба, упражнение на расслабление с глубоким дыханием и т.п. В конце заключительной части рекомендуется провести анализ проделанной на занятии тренировочной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Развитие силы

Силой (или силовыми способностями) в физическом воспитании называют способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Воспитание силы сопровождается утомлением и ростом мышечных волокон.

Сила как физическое качество характеризуется степенью напряжения или сокращения мышц. Развивая массу различных мышечных групп, можно изменять

телосложение.

Сила - одно из важнейших физических качеств в абсолютном большинстве видов спорта. Футбол не причисляют к силовым видам спорта, таким, как, например, борьба или тяжелая атлетика. Тем не менее в последнее время сформировалось мнение, что и в футболе успех определяет в первую очередь сила. Можно сразу доказать ошибочность этого воззрения, однако еще недавно специалисты в области футбола (да и сами футболисты) осознали: сила обязательна для занятий футболом на высоком уровне.

Развитие координации

Координация – это способность, позволяющая выполнять согласованную работу отдельных групп мышц одновременно.

Развитие общей выносливости

Общая выносливость обеспечивает спортсмену возможность длительно выполнять работу, что обусловлено высокой функциональной способностью всех органов и систем организма. Именно это определяет роль отличной подготовленности в общей выносливости, как важнейшего условия для осуществления тренировочного процесса и как базы для последующего развития выносливости, но уже в более мощной работе.

Специальная физическая подготовка(СФП)

Развитие быстроты

Быстрота – способность выполнять те или иные двигательные действия в кратчайшее время. В футболе понятие быстроты связывают с возможностями игрока преодолеть определенное расстояние за минимальное время, как можно скорее ударить по мячу ногой или головой, отбить его, выполнить технический прием, техническое действие, сориентироваться в запутанной ситуации, мгновенно оценить ее и сделать выбор. Скорость футболиста, кроме комплексного проявления быстроты зависит от таких факторов, как длина шага, сила отталкивания, частоты движения и т. д. Скоростные качества футболиста складываются: из скорости старта в простой и сложной ситуации, скорости стартового разгона, скорости рывково-тормозных действий, скорости выполнения

технического приема, скорости переключения от одного действия к другому. Каждая из названных составляющих требует целенаправленного развития

Развитие скоростно-силовых качеств

В футболе в настоящее время наряду с тактико-техническим мастерством (доминирующим фактором в спортивных играх), одним из важнейших факторов, обуславливающим достижение высоких результатов, является высокий уровень скоростно-силовых качеств. Скоростно-силовые

качества футболиста проявляются в его способности выполнять движение в минимально короткий отрезок времени и в условиях, когда оказывается активное противодействие этому. К этим силовым противодействиям можно отнести: преодоление тяжести массы тела самого спортсмена (прыжки в высоту; прыжки в длину — во время подката, выбивания мяча; прыжки в сторону — у вратарей; резкий старт и изменение направления во время бега и т.п.); преодоление силы, связанной с ударами по мячу, вбрасывание мяча; преодоление силы, вызванной силовым сопротивлением соперника.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с сопротивлением (в парах). Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх. То же, с прыжком вверх. То же, с набивным мячом в руках. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением лицом вперёд, спиной вперёд и боком. То же, с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину с места и с разбега. Спрыгивание с высоты (40-80 см.) с последующим прыжком вверх или рывком на 5-8 м. Броски ногой футбольного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам. Эстафеты и подвижные игры с бегом и прыжками.

Упражнения для вратарей. Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лёжа передвижение на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. В упоре лёжа, одновременно отталкиваясь от пола руками и ногами, хлопки ладонями. Метание мячей различного веса на дальность и быстроту. Многократные броски набивных мячей одной рукой от плеча и двумя руками от груди, ловля мячей. Серии прыжков в основной стойке вратаря толчком обеих ног в стороны; то же, с предварительным приставным шагом с отягощением и без отягощения. Из основной стойки вратаря многократные рывки на 3-4 м. с броском на катящийся или неподвижно лежащий мяч. Многократные броски мяча в стенку с последующей ловлей.

Развитие прыгучести

Воздействуя, в процессе воспитания на одно из физических качеств, мы влияем на остальные. Характер и величина этого влияния зависит от двух причин: особенностей применяемых нагрузок и уровня физической подготовленности. Таким образом, прыгучесть является одним из главных специфических двигательных качеств определяющимся скоростью движения в заключительной фазе отталкивания. Чем быстрее отталкивание, выше начальная скорость взлёта. Различают общую прыгучесть, под которой понимают способность выполнять прыжок (вверх, в длину) и специальную прыгучесть - способность развить высокую скорость отталкивания.

Основные требования при воспитании прыгучести предъявляются к работе нервно мышечного аппарата, работа которого зависит от

функциональной подготовки функционального состояния организма, т.е. от величины стартовой скорости. Вместе с тем для выполнения прыжка необходимо обладать высоко развитой ловкостью, которая особенно необходима в полётной опорной фазе прыжка. Прыжок является краеугольным камнем во многих видах спорта (баскетбол, волейбол и др.). Эффективность прыжка рассматривается специалистами как функция силы.

Развитие игровой ловкости

Ловкость - это сложное комплексное качество, которое характеризуется, во-первых, способностью быстро осваивать двигательные действия и, во-вторых, способностью быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки игры.

Ловкость футболиста проявляется, прежде всего, в действиях с мячом и без мяча, в постоянно меняющихся игровых ситуациях. Передвижения, связанные с ведением, обводкой, отбором и ударами по мячу, требуют от игроков самого широкого проявления координационных возможностей.

От того, насколько хорошо игрок владеет собственным двигательным аппаратом и как высоко у него развиты двигательные способности; зависят быстрота, точность и своевременность выполнения приемов.

Развитие специальной выносливости

Под выносливостью футболиста подразумевают способность выполнять игровую деятельность без снижения ее эффективности на протяжении всего матча. Можно сказать также, что выносливость - это способность противостоять утомлению.

Специальная выносливость футболиста — это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость футболиста (игровая выносливость) классифицируется по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача.

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка в футболе подразделяется на два основных раздела: движения без мяча и движения с мячом.

К движениям без мяча относятся:

- Бег (в том числе и с изменением направления),
 - прыжки,
 - финты без мяча (туловищам) обманные движения.

К движениям с мячом относятся следующие элементы техники:

- удар ногой,
 - прием (остановки) мяча,
 - удар головой,
 - ведение мяча,
 - финты,
 - отбор мяча,
 - вбрасывании мяча,

- техника вратаря.

Под техникой футбола мы понимаем способы выполнения всех движений, которые могут быть применены при игре.

Техника футбола имеет решающее значение. Прежде всего, необходимо знание движений, производимых с мячом. Недостаток физической подготовки можно до поры до времени скрыть. Знание тактики (науки о рациональной борьбе в футболе) тоже не является первоочередным.

Однако, чтобы подчеркнуть основное значение техники, целесообразно соотнести упомянутые три элемента и установить их очередность.

Чтобы быть футболистом, необходимо освоить технику. Но, чтобы быть хорошим футболистом, участвовать в ответственных соревнованиях, безусловно, необходимо иметь хорошую физическую, а также морально-волевую подготовленность, обладать теоретическими и практическими познаниями тактики и стратегии футбола и т. д.

В то время, как физическое состояние, тонкости тактических вариантов может заметить лишь специалист, степень технической подготовленности игрока оценит и неискушенный болельщик по точности направления мяча, по расстоянию его полета при ударе ногой или головой, по тому, как вратарь берет мяч, и т. д. Поскольку технику можно сразу увидеть, футболисты охотно ее осваивают и развивают. Игроки с удовольствием манипулируют с мячом, в противоположность, например, тактическим или физическим упражнениям, которыми они, признавая их необходимость, тем не менее занимаются не охотно: такие упражнения не всегда приносят им радость. Поэтому правильно поступают тренеры, старающиеся достичь тактической и даже физической подготовленности своих питомцев частично путем выполнения упражнений с мячом.

Техника футбола состоит из ударов по мячу, остановок, ведения и бросков. Удар носком. По неподвижному мячу вверх, угол вылета 40° - 50° .

Игрок небольшими шагами делает разбег по прямой линии, ускоряя движение по мере приближения к мячу. Разбег должен быть рассчитан так, чтобы удар по мячу пришелся заранее намеченной ногой. Корпус во время разбега наклонен. Нога, делающая последний шаг перед ударом, называемая «опорной ногой», ставится примерно в 10-12 см сзади и в 5-10 см сбоку от мяча.

Бьющая нога, вначале немного согнута в колене, маховым движением направляется вперед к мячу и проходя у опорной ноги, резко выпрямляется.

Перед ударом и в момент удара нога должна быть напряжена в коленном и голеностопном суставах, пальцы в бутсы приподняты кверху и напряжены, пятка опущена.

Корпус в момент нанесения удара остается наклоненным, иногда выпрямляется, немного отклоняясь назад. Опорная нога слегка сгибается в колене.

Противоположная рука резко уходит назад. Другую руку игрок выносит вперед на уровне груди.

Носок соприкасается с мячом ниже горизонтальной его оси. Если мысленно продлить линию, образованную пяткой, носком местом приложения силы удара и центром мяча, то это и будет линия вылета мяча.

Характер полета мяча, его направление и дальность зависят от того, куда и под каким углом нанесен удар.

Удар подъёмом. Удар подъёмом основной и наиболее трудный в технике футбола. При этом ударе соприкосновение большой площади подъема с мячом обеспечивает большую точность, нежели при ударе носком.

Удар подъёмом с прямого разбега по неподвижному мячу; мяч идет низом. Игрок производит разбег и, по мере приближения к мячу, немного наклоняет вперед корпус. Опорную ногу, слегка согнутую в колене для большей устойчивости, он ставит вровень с мячом, чуть сбоку от него. Тяжесть тела вся на опорной ноге.

Бьющая нога, сделав замах, движется к мячу. В начале движения эта нога согнута в колене, бедро отведено назад, голеностопный сустав не напряжен. Затем, опускаясь вниз-вперед, бедро тянет за собой голень. Угол, образованный бедром и

голенью, нужно как можно дольше сохранить. Перед выполнением удара, голень, как бы отстававшая до этого момента от бедра, резко устремляется вперед к мячу и так, чтобы не задеть землю. В момент удара вес тела на опорной ноге, слегка согнутой в колене. Бьющая нога сгибается в колене немного больше, нежели опорная. Колено бьющей ноги находится над мячом.

При подведении к мячу подъём вытянут и напряжен, голень опущена под углом к поверхности земли. Для усиления удара корпус выпрямляется. Рука, одноименная опорной ноге, проходит вперед и заканчивает движение, сгибаясь у груди.

После удара бьющая нога резко продолжает движение вперед, сохраняя, положение голени и подъема под тем же углом. Это движение происходит за счет сгибания опорной ноги и выдвигания таза.

Для того, чтобы мяч пошел низко, необходимо соблюдать правильное положение голени и ступни в момент удара и проводки, (во время удара подъёмом нога некоторое время движется вперед вместе с мячом, как бы провожая мяч, отсюда термин «проводка», принятый в футболе).

Для того чтобы направить мяч вверх, надо поставить опорную ногу сзади-сбоку, или в момент удара выпрямить бьющую ногу, проводя ее немного кверху и не посылая таза вперед.

Положение голени и ступни при всех ударах одинаковое. Однако бедро, туловище и опорная нога расположены по-разному.

Описанный выше удар известен среди футболистов под названием «удар прямым подъёмом». Если игрок при ударе подъёмом, подводит ногу к мячу в таком положении, что мяч соприкасается с подъёмом не на его середине (по продольной оси, которая всегда приходится на шнуровке бутцы),

а по какую-либо сторону от шнуровки, то такой удар называют «ударом внешней или внутренней частью подъёма».

Тактическая подготовка

Тактика игры в нападении.

Индивидуальные действия - правильное расположение на площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнера и соперника, выбор момента и способа передвижения для "открывания" на свободное место с целью получения мяча. Освобождение зоны для получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Командные действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачу, низом или верхом. Комбинация "игра в стенку", скрещивание, забегания, "каблучок", смена мест. Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начальном, угловом, штрафном и сводном ударах, от ворот, аут. (не менее одной по каждой группе).

Тактика игры в защите

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять "закрывание", выбор момента и способа действия (удар или остановка) для

перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Командные действия. Противодействия комбинациям "стенка", "крест", "столб", "треугольник". Взаимодействие игроков при розыгрыше противником "стандартных" комбинации. Коллективный отбор (прессинг), зонная защита, создание численного преимущества, подключение к обороне вратаря.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от "угла удара", передачи ногой, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и сводном ударах вблизи своих ворот.

Спортивные, подвижные игры и другие виды спорта

Занятия различными видами спорта и подвижными играми направлены:

Приобретение умений точно и своевременно выполнять обучающимися задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

Приобретение умений развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижными играми;

Приобретение умений соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

Приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Основные средства различных видов спорта, подвижны игры.

Гимнастика

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и перекладина, канат).

Легкая атлетика

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в бег, прыжках и метаниях. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Выполнение ОРУ в максимальном темпе. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многоскоки. Перепрыгивание через предметы. Прыжки с подкидного мостика, прыжки на батуте.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность, метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков и поворотов.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные, подвижные игры и другие виды спорта

Спортивные игры

Рекомендуется также играть в баскетбол, водное поло, регби, волейбол, настольный теннис. Правила спортивных игр могут изменяться в зависимости от конкретных задач занятия. Так, для более успешного развития быстроты и ловкости спортсмена целесообразно уменьшать размер площадки, увеличивать темп игры и время отдыха между укороченными таймами; для развития выносливости полезно увеличивать размер площадки, продолжительность таймови игры в целом, уменьшать время, отводимое на отдых; для развития силы можно заменить легкий надувной мяч тяжелым — набивным, использовать определенные силовые приемы и т. д.

Подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с преодолением полосы препятствий, переноской предметов, бросками и ловлей мячей.

Акробатические упражнения. Акробатические упражнения (группировки и перекаты в различных положениях; кувырки вперед и назад; стойки на лопатках; голове и руках; соединение нескольких акробатических элементов в комбинации

Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, брус, перекладина).

Плавание (проплывание отрезков разной длины, плавание с заданием)

Соревновательная деятельность

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. В процессе обучения изучаются теоретические материалы по данному разделу программы.

Участие обучающихся в соревнованиях: групповых, районных, городских, областных.

По окончании соревнований педагог проводит анализ прошедших встреч участников соревнований. Проводит объяснение и показ техники, учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны встречи, причины неудач.

Обучающиеся приобретают на занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера- преподавателя и судьи.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими среднее специальное или высшее образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы.

Требования к преподавателям: высшее или среднее профессиональное образование – направленность (профиль) которого соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы; дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы. Рекомендуется обучение по дополнительным профессиональным программам по профилю педагогической деятельности не реже, чем один раз в три года.

Помимо хорошей профессиональной подготовки, преподавателю необходимо обладать определенными способностями к работе в сфере спорта, умением создавать общую атмосферу доверия и заинтересованного общения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (1 год обучения, 144 часа)

| № п\п | Тема занятия | Кол - во часов | Теория | Практика | Формы внеурочной деятельности |
|-------|--|----------------|--------|----------|--|
| 1-2 | Введение. История футбола | 1 | 1 | | Лекция. Беседа. |
| | Передвижения и остановки | | | | |
| 3-5 | Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. | 3 | 1 | 2 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. |

| | | | | | |
|-------|--|---|---|---|---|
| 6-8 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) | 3 | 1 | 2 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| | Удары по мячу | | | | |
| 9-10 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема | 2 | | 2 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 11-12 | Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема | 2 | | 2 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 13-14 | Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема | 2 | | 2 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 15 | Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком | 1 | | 1 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 16 | Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы | 1 | | 1 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |

| | | | | | |
|-------|--|---|---|---|--|
| 17 | Удары по летящему мячу серединой подъема | 1 | | 1 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 18 | Удары по летящему мячу серединой лба | 1 | | 1 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 19 | Удары по летящему мячу боковой частью лба | 1 | | 1 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 20 | Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель | 1 | | 1 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 21 | Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь | 1 | | 1 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| | | | | | приемов и тактических действий. Учебная игра |
| | Остановка мяча | | | | |
| 22-23 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой | 2 | 1 | 1 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |

| | | | | | |
|-------|--|---|---|---|---|
| 24-25 | Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы | 2 | 1 | 1 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 26 | Остановка мяча грудью | 1 | | 1 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 27 | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы | 1 | | 1 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| | Ведение мяча и обводка | | | | |
| 28-30 | Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника) | 3 | 1 | 2 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 31-33 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника | 2 | 1 | 1 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |

| | | | | | |
|-------|--|---|---|---|---|
| 34-35 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника | 2 | 1 | 1 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 36-38 | Обводка с помощью обманных движений (финтов) | 3 | 1 | 2 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| | Отбор мяча | | | | |
| 39-41 | Выбивание мяча ударом ногой | 2 | 1 | 1 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 42-43 | Отбор мяча перехватом | 2 | 1 | 1 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 44-45 | Отбор мяча толчком плеча в плечо | 2 | | 2 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |

| | | | | | |
|-------|--|---|--|---|--|
| 46-47 | Отбор мяча в подкате | 2 | | 2 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| | Вбрасывание мяча | | | | |
| 48-49 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом | 2 | | 2 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| | Игра вратаря | | | | |
| 50-51 | Ловля катящегося мяча | 2 | | 2 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 52-53 | Ловля мяча, летящего навстречу | 2 | | 2 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 54-55 | Ловля мяча сверху в прыжке | 2 | | 2 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 56-57 | Отбивание мяча кулаком в прыжке | 2 | | 2 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических |

| | | | | | |
|-------|--|---|---|---|---|
| | | | | | действий. Учебная игра |
| 58-59 | Ловля мяча в падении (без фазы полёта) | 2 | 1 | 1 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом | | | | |
| 60 | Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам) | 1 | | | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| | Тактика игры | | | | |
| 61 | Тактика свободного нападения | 1 | 1 | | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 62 | Позиционные нападения без изменения позиций | 1 | 1 | | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 63 | Позиционные нападения с изменением позиций | 1 | | 1 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |

| | | | | | |
|-------|---|---|--|---|---|
| | | | | | игра. |
| 64-66 | Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот | 3 | | 3 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 67 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 | | 1 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 68 | Двусторонняя учебная игра | 1 | | 1 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| | Подвижные игры и эстафеты | | | | |
| 69 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | 1 | | 1 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 70 | Игры, развивающие физические способности | 1 | | 1 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| | Физическая подготовка | | | | |

| | | | | | |
|-------|--|------------|----|-----|---|
| 71-72 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | 2 | | 2 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| | ИТОГО | 144 | 14 | 130 | |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
(1 год обучения, 144 часа)

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
1 год обучения (144 часа, 4 часа в неделю)

Раздел 1. Основы знаний (8ч)

Тема 1 Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по футболу. Возникновение игры «Мини-футбол». Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Возникновение игры «Футбол» (1 ч.)

Тема 2. Предупреждение травм. Футбольная стойка, передача мяча (1ч.)

Тема 3. Самоконтроль при физических занятиях. Передача мяча правой левой ногой, Удар по неподвижному мячу носком стопы. (1 ч.)

Тема 4. ОРУ без предметов на месте. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, челночный бег 3x10м, бег спиной вперед, бег с ускорением 30м. (1 ч.)

Раздел 2. Специальная техническая подготовка (80ч)

Тема 5. Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Эстафета с изучением элементов. Ведение мяча. Удар по воротам носком и средней частью подъёма. (1 ч.)

Тема 6. Предупреждение спортивных травм на занятиях. Передача мяча головой в парах и в движении. (1 ч.)

Тема 7. Бросок мяча двумя руками из-за головы (1ч.)

Тема 8. Защитная стойка. Ведение -остановка (1 ч.)

Тема 9. Остановка мяча. Сочетание приемов (1 ч.)

Тема 10. Предупреждение спортивных травм на занятиях. Удары поворотом (1ч.)

Тема 11. Повторение приемов в сочетаниях. Ведение-остановка, удары по воротам. (1 ч.)

Тема 12. Учебная игра в ворота. Ведение-остановка (1ч.)

Тема 13. Передача в парах, тройках на месте и в движении. (1 ч.)

Тема 14. Предупреждение спортивных травм на занятиях. ОФП (1ч.)

Тема 15. ОФП (1 ч.)

Тема 16. Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале. (1 ч.)

Комбинация общих развивающих упражнений различной координационной сложности. Учебная двухсторонняя игра в мини футбол.

Тема 17. Овладение техникой остановки мяча. (1ч.)

Тема18.Удары по воротам с места и в движении(1ч.)

Тема 19. ОРУ с мячом. Ведение мяча носком стопы. Отбор мяча выбиванием ногой (1 ч.)

Тема 20. ОФП. Тренировки для вратарей. (1 ч.)

Тема21.Футбол при игре в одни ворота.(2х2)(1ч.)

Тема 22. Подвижные игры с мячом. (1 ч.)

Тема23.ОРУ с мячом.Техника передвижений игрока без мяча: бег, прыжки, остановка, повороты, рывки. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней частью стопы. (1 ч.)

Тема 24. Игра с прыжками «Попрыгунчики - воробушки». Тактика свободного нападения (1 ч.)

Тема 25. Рывок по прямой -ловля -остановка в два шага -передача поочередно левой или правой ногой. (1 ч.)

Тема 26.ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек. (1 ч.)

Тема27. Выход-ловля в движении с остановкой, бег по дуге.(1ч.)

Тема28. Позиционное нападение без смены мест(1ч.)

Тема29 .Позиционная защита(1ч.)

Тема30. Учебная двухсторонняя игра в мини-футбол(1ч.)

Тема31. Учебная двухсторонняя игра в футбол(1ч.)

Тема32. Штрафной удар и его выполнение. Правила и обязанности игроков

Тема33. Передача мяча навесом, удары головой. (1ч.)

Тема34.Специальная подготовка: удар по воротам на точность попадания;

Ведение мяча по прямой.(1ч.)

Тема35.Финты при дриблинге.Учебная игра(1ч.)

Тема36.Тактика игры без мяча(1ч.)

Тема37.Учебная игра с заданиями. Подвижные игры(1ч.)

Тема38.Учебная игра с заданиями. Подвижные игры(1 ч.)

Тема 39. Обучение судейству (1 ч.)

Тема40.Учебная игра по упрощенным правилам(1ч.)

Тема 41. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней частью стопы. Остановка мяча внутренней стороной стопы. (1 ч.)

Тема 42. Совершенствование точности ударов. Сочетание изученных приемов.

Тема43.Совершенствование точности. Учебнаяигра.(1ч.)

Тема44.Специальная подготовка (1 ч.)

Раздел3.Специальная подготовка–тактическая (20ч)

Тема 45. Удары головой мяча в прыжке. (1 ч.)

Тема 46. Совершенствование точности ударов. Сочетание изученных приемов (1 ч.)

Тема47.Тактика свободного нападения.(1 ч.)

Тема48.Совершенствование контроля мяча. Учебная

играсданиями.**Тема49.**Жесты судей(1 ч.)

Тема50.Совершенствование точности ударов. Учебная игра (судят сами)(1

Тема51.Штрафной удар с разных дистанций (1ч.)

Тема52.Контрольмячасизменениемвысотыотскока.(1ч.)

Тема 53. Передача мяча со сменой мест в движении (1 ч.)

Тема 54. ОФП (1 ч.)

Раздел 4. ОФП (10 ч)

Тема 55. Развитие скоростно-силовых способностей (1 ч.)

Тема 56. Специально прыжковые упражнения (1 ч.) **Тема 57.**

Специально беговые упражнения (1 ч.) **Тема 58.** Парно и

групповые упражнения (1 ч.) **Тема 59.** Акробатические упражнения (1 ч.)

Тема 60. Подвижные игры (1 ч.)

Тема 61. Подвижные игры (1 ч.)

Тема 62. Специально прыжковые упражнения (1 ч.)

Тема 63. Специально беговые упражнения (1 ч.)

Тема 64. Парно и групповые упражнения

Раздел 5. Соревнования (12 ч)

Тема 65. Подвижные игры

Тема 66. Соревнования

Тема 67. Соревнования

Тема 68. Мини-футбол

Тема 69. Футбол

Тема 70. Соревнования по футболу

Раздел 6. Промежуточный контроль. Соревнования (4 ч)

Тема 71-72. Промежуточный контроль.

Соревнования по футболу

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
(2 год обучения, 180 часов)

| № | Содержание (перечень разделов, тем) | Количество часов | | | ЦОР | Формы контроля |
|-----------|--|------------------|----------|-----------|-----|-------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | | |
| 1. | «Основы знаний» | 2 | 2 | | | Тестирование |
| 1.1 | Вводное занятие | | 2 | | | |
| 2. | Техническая подготовка | 60 | 3 | 57 | | |
| 2.1 | Техника передвижений | 7 | 1 | 6 | | |
| 2.2 | Удары по мячу ногой. | 7 | | 7 | | |
| 2.3 | Удары по мячу головой | 7 | | 7 | | |
| 2.4 | Остановка мяча | 7 | | 7 | | |

| | | | | | | |
|------------|--|-----------|----------|-----------|--|-----------|
| 2.5 | Ведение мяча | 8 | | 8 | | |
| 2.6 | Обманные движения (финты) | 7 | | 7 | | |
| 2.7 | Отбор мяча. | 7 | 1 | 6 | | |
| 2.8 | Введение мяча из-за боковой линии. | 6 | 1 | 5 | | |
| 2.9 | Техника игры вратаря. | 4 | | 4 | | |
| 3. | Тактическая подготовка | 30 | 6 | 24 | | |
| 3.1 | Индивидуальные действия без мяча. | 4 | | 4 | | |
| 3.2 | Индивидуальные действия с мячом | 10 | 1 | 9 | | |
| 3.3 | Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. | 16 | 1 | 15 | | |
| 3.4 | Тактика защиты | 20 | 1 | 19 | | |
| 3.5 | Индивидуальные действия | 8 | 1 | 7 | | |
| 3.6 | Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка» | 8 | 1 | 7 | | |
| 3.7 | Тактика вратаря | 4 | 1 | 3 | | |
| 4. | Общая физическая подготовка | 24 | | 24 | | |
| 4.1 | Упражнения для развития общей силы | 6 | | 6 | | |
| 4.2 | Упражнения для развития быстроты | 6 | | 6 | | |
| 4.3 | Упражнения для развития быстроты | 6 | | 6 | | |
| 4.4 | Упражнения для развития | 6 | | 6 | | Тестирова |

| | | | | | | |
|------------|--|-----------|----------|-----------|--|---------------------|
| | ловкости | | | | | ние Соревнования |
| 5. | Специальная физическая подготовка | 16 | | 16 | | |
| 5.1 | Специальные упражнения для развития быстроты. | 6 | | 6 | | |
| 5.2 | Специальные упражнения для развития ловкости | 6 | | 6 | | |
| 5.3 | Специальные упражнения для развития выносливости | 4 | | 4 | | |
| 6. | Игровая подготовка | 12 | 2 | 10 | | |
| 6.1 | Игры уменьшенным составом | 6 | | 6 | | |
| 6.2 | Игры с выполнением определенного задания | 6 | | 6 | | |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | 2 | 1 | 1 | | |
| 7.1 | Изучение подготовки арбитра к футбольному матчу | 1 | 1 | | | |
| 7.2 | Изучение жестов арбитра футбольного матча | 1 | | 1 | | |
| 8. | Соревнования | 12 | | 12 | | |
| 8.1 | Участие во внутришкольных соревнованиях | 4 | | 4 | | |
| 8.2 | Участие в городских соревнованиях | 8 | | 8 | | |
| 9. | Итоговое занятие. Сдача | 2 | | 2 | | Тестирова |

| | | | | | | |
|--|-----------------------------------|------------|-----------|------------|--|------------|
| | контрольных нормативов | | | | | ние |
| | ИТОГО: | 180 | 14 | 166 | | |

Содержание программы

Раздел 1. «Основы знаний»

1.1. Вводное занятие

Теория: Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу.

Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Места занятий и оборудование. Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры.

Раздел 2. Техническая подготовка

2.1. Техника передвижения

Практика: Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места

и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

2.2. Удары по мячу ногой

Практика: Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

2.3. Удары по мячу головой

Практика: Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

2.4. Остановка мяча

Практика: Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

2.5. Ведение мяча

Практика: Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

2.6. Обманные движения (финты)

Практика: Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся

сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

2.7. Отбор мяча

Практика: Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

2.8. Ведение мяча из-за боковой линии

Практика: Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

2.9. Техника игры вратаря.

Практика: Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко

летающего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летающего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Раздел 3. Тактическая подготовка

3.1. Индивидуальные действия без мяча. Тактика нападения.

Практика: Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

3.2. Индивидуальные действия с мячом.

Практика: Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации,

целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

3.3. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков.

Практика: Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

3.4. Тактика защиты

Практика: Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

3.5. Индивидуальные действия.

Практика: Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

3.6. Групповые действия.

Практика: Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

3.7. Тактика вратаря.

Практика: Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Учебно-тренировочная игра. Анализ проведенной игры.

Раздел 4-5 «Общая и специальная физическая подготовка»

Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

Упражнение в висах и упорах. Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Прыжки с разбега в длину. Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок»,

«Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переносом набивных мячей.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег

«змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Раздел 6. Игровая подготовка

В каждом тренировочном занятии выделять время на игровую подготовку учащихся (1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5)

Раздел 7. Инструкторская и судейская практика

7.1. Изучение подготовки арбитра к футбольному матчу

Теория: углублённое рассмотрение вопросов по правилам.

Раздел 8. Соревнования

Товарищеские встречи с командами других школ.

Раздел 9. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов

Учебный план

| № | Название раздела, темы | Кол-вочасов | | | Формы аттестации/контроля |
|---|------------------------|-------------|--------|----------|---------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Основы знаний | 4 | 1 | 3 | опрос, тестирование |

| | | | | | |
|---|-------------------------------------|-----------|----------|-----------|--------------------------------|
| 2 | Специальная техническая подготовка. | 40 | 4 | 36 | опрос, тестирование |
| 3 | Специальная подготовка тактическая | 10 | 1 | 9 | опрос, тестирование |
| 4 | ОФП | 10 | | 10 | опрос, тестирование |
| 5 | Соревнования | 6 | | 6 | Контрольный урок |
| 6 | Промежуточный Контроль Соревнования | 2 | | 2 | тестирование, контрольный урок |
| | Всего часов | 72 | 6 | 66 | |

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| № | Режим деятельности | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» |
|----|------------------------------------|---|
| 1. | Начало учебного года | 2 сентября |
| 2. | Продолжительность учебного периода | 36 учебных недель |
| 3. | Продолжительность учебной недели | 5 дней |
| 4. | Периодичность учебных занятий | 4 и 5 раз в неделю |
| 5. | Количество часов | 324 часа |
| 6. | Окончание учебного года | 31 мая |
| 7. | Период реализации программы | 09.09.2024-31.05.2025 |

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- гражданско-патриотическое
- нравственное и духовное воспитание;
- воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- интеллектуальное воспитание;
- здоровьесберегающее воспитание;
- правовое воспитание и культура безопасности;
- воспитание семейных ценностей;
- формирование коммуникативной культуры;
- экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно – коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к изобретательству и созданию собственных конструкций; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

| №п/п | Название мероприятия, события | Направления Воспитательной работы | Форма проведения | Сроки проведения |
|------|---|--|------------------|------------------|
| 1. | Инструктаж по технике Безопасности на занятиях по футболу в спортивном зале, на улице | Безопасность и здоровый образ жизни | В рамках занятий | Сентябрь |
| 2. | Игры на знакомство и командообразование | Нравственное воспитание | В рамках занятий | Сентябрь май |
| 3. | Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к Оборудование | Гражданско-патриотическое воспитание, Нравственное воспитание | В рамках занятий | Сентябрь май |
| 4. | Участие в соревнованиях различного уровня | Воспитание интеллектуально познавательных интересов | В рамках занятий | Октябрь-май |
| 5. | Беседа о празднике «День защитника Отечества» | Гражданско-патриотическое, Нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей | В рамках занятий | Февраль |
| 6. | Беседа о празднике «8марта» | Гражданско-патриотическое, Нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей | В рамках занятий | Март |
| 7. | Открытые занятия для родителей | Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры | В рамках занятий | Декабрь, май |

Список литературы

Нормативные правовые акты

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
- Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
- Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

Для педагога дополнительного образования:

- Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 2010. - 331 с.
- Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 2013, с. 26-83.
- Железняк Ю.Д.: Волейбол. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2015
- Коротков, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: ФИС, 2017. - 344 с.
- Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - К.: Олимпийская литература, 2009. - 172 с.
- Монаков Г.В. Техническая подготовка футболиста АО «Офсет», 2015 г. - 128 с.
- Спирина А.Н.: Футбол. - М.: Олимпия Пресс, 2015
- Стрельников В.А. Воспитание выносливости. - Москва ФИС, 2011. - 410 с.
- Суворов, В.В. Техническая подготовка юных футболистов на основе Структуры соревновательной деятельности: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 - Краснодар, 2016. - 23 с.
- Фонд национальная академия футбола. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва

«Теория и методика футбола. ТОМ 1. Техника игры» Изд-во: ТВТ Дивизион 2012 г.

- Фонд национальная академия футбола. Альманах *«Пособие для футбольных тренеров»* Изд-во: ТВТ Дивизион 2013 г.

- Шон Грин «Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5- 8 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.

- Шон Грин «Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 9- 12 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2017 г.

- Шон Грин «Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 13-16 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2016 г.

**Таблица нормативов
для организации контроля**

Определение уровня технической подготовки

| Наименование теста | лет | 5 | | 4 | | 3 | |
|---|-----|------|------|------|------|------|------|
| | | Мал. | Дев. | Мал. | Дев. | Мал. | Дев. |
| «Змейка» с ведением мяча 2+15 м (сек.) | 12 | 10.0 | 11.0 | 10.5 | 11.5 | 11.0 | 12.0 |
| | 13 | 8.8 | 9.8 | 9.0 | 10.0 | 9.3 | 10.3 |
| | 14 | 8.5 | 9.5 | 8.8 | 9.7 | 9.0 | 10.0 |
| | 15 | 8.4 | 9.4 | 8.7 | 9.6 | 9.0 | 10.0 |
| Челночный бег с ведением мяча 3+10 м (сек.) | 12 | 8.6 | 9.0 | 8.9 | 9.2 | 9.2 | 9.4 |
| | 13 | 8.3 | 8.6 | 8.5 | 8.8 | 8.8 | 9.0 |
| | 14 | 8.1 | 8.5 | 8.4 | 8.7 | 8.7 | 9.0 |
| | 15 | 8.0 | 8.4 | 8.3 | 8.6 | 8.6 | 9.0 |
| Штрафной бросок, 10 бросков (количество попаданий) | 12 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | 13 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | 14 | 6 | 6 | 5 | 5 | 3 | 3 |
| | 15 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| Бросок в движении, 10 бросков (количество попаданий) | 12 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | 13 | 6 | 6 | 5 | 5 | 3 | 3 |
| | 14 | 7 | 7 | 6 | 6 | 3 | 3 |
| | 15 | 8 | 8 | 6 | 6 | 4 | 4 |
| Передача мяча в стену за 30 сек. (количество передач) | 12 | 19 | 18 | 18 | 17 | 17 | 16 |
| | 13 | 20 | 19 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| | 14 | 21 | 20 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| | 15 | 22 | 20 | 20 | 19 | 19 | 18 |