

Филиал Государственного бюджетного профессионального
образовательного учреждения Республики Хакасия
«Черногорский горно-строительный техникум»



***Программа дополнительного образования
Клуб «Спортивные игры»***

Разработал: Каюков Д.С.
руководитель физического воспитания

Программа рассмотрена на
заседании педагогического совета
«01» 09 2023 года
Протокол № 01

г. Абаза

Содержание

- Актуальность программы.
- Нормативно-правовая база.
- Цели программы.
- Задачи программы.
- Участники программы.
- Методическое обеспечение.
- Условия реализации программы.
- Ожидаемый результат программы.
- Содержание программы.
- Сроки и этапы реализации программы.
- Формы работы.
- Литература.
- Приложение.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Занятия спортивными играми способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена.

Увеличивается жизненная ёмкость легких, сеть капиллярных сосудов, мощность и энергоемкость мышц, утолщается сердечная мышца, улучшаются её сократительные свойства, повышаются возможности совершать работу при относительно недостаточном поступлении кислорода к действующим мышцам, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы.

Игры предшествуют трудовой деятельности подростка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врожденной способностью. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни подростка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения подростка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Правильно организованная игра должна оказывать благотворное влияние на здоровье обучающихся, закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

При проведении занятий можно выделить два направления:

Воспитывающее: воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающим высоким уровнем социальной активности и ответственности обучающихся.

Развивающие: способствовать развитию специальных физических качеств быстроты, выносливости, скоростно- силовых качествах.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06259. Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования;
- Устав ГБПОУ РХ «Черногорский горно-строительный техникум»

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

- поддержка одаренных студентов и развитие их спортивного потенциала.
- формирование интереса и потребности обучающихся к занятиям физической культурой и спортом;
- популяризация игры в волейбол и баскетбол и другие спортивные игры среди обучающихся;
- содействие гармоническому физическому развитию;
- повышение качества подготовки квалифицированных кадров, адаптированных к новым социально-экономическим тенденциям развития;

- обеспечение условий для самообразования;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол и баскетбол;
- обучение обучающихся жизненно -важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды филиала техникума по волейболу и баскетболу и других спортивных игр;
- приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступлений на соревнованиях.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол ,баскетбол, футбол;
- участвовать в спортивных соревнованиях техникума, в городских соревнованиях по волейболу, баскетболу, футболу и других спортивных играх;
- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- воспитывать у обучающихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- выявление одарённых обучающихся в филиале техникума, развитие их познавательных способностей и стремления к самообразованию ;
- воспитание интереса к познанию спортивного мира, изучению и освоению учебного материала;
- формирование мотивации у обучающихся к более углубленному освоению учебного материала через участие в спортивных соревнованиях на разных уровнях;
- пропаганда ЗОЖ-укрепление здоровья;
- развивать умение ориентироваться в пространстве и выделять главное;
- воспитание здорового отношения обучающихся к своей специальности через спортивную деятельность, содействие развитию личностных и профессиональных качеств будущих специалистов;
- содействие в повышении качества профессиональной подготовки молодых специалистов;
- профессиональная ориентация и социальная адаптация студентов.

УЧАСТНИКИ ПРОГРАММЫ

- Обучающиеся 1- 4 курсов филиала техникума (представители от каждой профессии и специальности).
- Преподаватели филиала техникума.
- Представители администрации филиала техникума.

Место и время проведения занятий клуба «Спортивные игры»:

Занятия клуба «Спортивные игры» проводятся в спортивном зале МБОУ СОШ № 49 и на стадионе спорткомплекса г. Абаза, 2 раза в неделю, по 2 часа. Всего 180 часов в год.

Методическое обеспечение реализации программы клуба «Спортивные игры»:

Программный материал по спортивным играм

Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. Баскетбол. Футбол. Настольный теннис (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).

Условия реализации программы клуба «Спортивные игры».

Материально-технические условия:

-Учебно-наглядные пособия по волейболу, баскетболу, футболу и настольному теннису, волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи, сетка и др. инвентарь.

Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы клуба «Спортивные игры»;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Ожидаемые результаты работы клуба «Спортивные игры»:

- развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
- овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис;
- участие в спортивных соревнованиях по волейболу, баскетболу и других видах спортивных игр, формирование сборной команды филиала техникума для участия в спортивных соревнованиях техникума, города и на других уровнях.
- приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.
- содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи.

Формы занятий: теоретические, практические, участие в соревнованиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа работы клуба «Спортивные игры» представляет собой программу дополнительного образования и предназначена для выявления, развития и воспитания обучающихся. Основная цель - развитие здорового образа жизни обучающихся, вовлечение их в спортивную деятельность, обеспечивающих единство учебного и воспитательного процесса.

Программа предназначена для студентов 1 - 4 курсов, рассчитана на 2022 - 2023 учебный год и включает следующую систему организации работы:

Учебно-тематический план

№	Тема занятий	Теория	Практика	Всего
1	Настольный теннис	1	20	21
2	Баскетбол	1	52	53
3	Волейбол	1	52	53
4	Мини-футбол	1	52	53
	Итого:	4	176	180

Содержание деятельности
План вводного занятия

№	Часть занятия	Содержание
1	Подготовительная часть	Теоретическое занятие. Правила поведения во время занятий. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Основные требования к занимающимся. Задачи на год. Виды соревнований и судейство. Доврачебная помощь при травмах. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Краткий обзор развития данных видов спорта в России и их роль в мировом спорте.
2	Основная часть	ОРУ. Подвижные игры. Игровые упражнения по упрощенным правилам.
3	Заключительная часть	Упражнения на восстановление дыхания, ЧСС

№	Содержание материала
1	Настольный теннис
1.1	Теоретические сведения
1.2	Общefизическая подготовка Специальная физ.подготовка
1.3	Техническая подготовка (индивидуальная)
1.4	Тактическая подготовка
1.5	Соревновательная деятельность
2	Баскетбол
2.1	Теоретические сведения
2.2	Общefизическая подготовка Специальная физподготовка

2.3	Техническая подготовка (индивидуальная)
2.4	Тактическая подготовка
2.5	Командные действия
2.6	Соревновательная деятельность
3	Волейбол
3.1	Теоретические сведения
3.2	Общefизическая подготовка Специальная физ.подготовка
3.3	Техническая подготовка (индивидуальная)
3.4	Тактическая подготовка
3.5	Командные действия
3.6	Соревновательная деятельность
4	Мини-футбол
4.1	Теоретические сведения
4.2	Общefизическая подготовка Специальная физ.подготовка
4.3	Техническая подготовка (индивидуальная)
4.4	Тактическая подготовка
4.5	Командные действия
4.6	Соревновательная деятельность

Волейбол

Сроки	Содержание подготовки	
Сентябрь – ноябрь	<p>1. Общая физическая подготовка</p> <p>а) гимнастические упражнения</p> <p>б) легкоатлетические упражнения</p> <p>в) спортивные игры</p>	<p>Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами.</p> <p>Бег. Бег с ускорением на 40,50,60 м. низкий старт и стартовый разбег до 60 м. повторный бег. Эстафетный бег с этапами на 40,50,60 м. бег с препятствиями от 60 м, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. бег медленный .</p> <p>Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90⁰ и 180⁰ с прямого разбега. Прыжки в длину, с места, тройной прыжок с места и с разбега.</p> <p>Метания. Метание малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока и на дальность.</p> <p>Баскетбол и ручной мяч. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.</p>
	2. Специальная физическая	

	<p>подготовка.</p> <p>а) упражнения для привития навыков быстроты ответных действий</p> <p>б) упражнения для развития прыгучести</p> <p>в) упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи</p> <p>г) упражнения для развития качеств, необходимых при</p>	<p>По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами.</p> <p>Бег с остановками и изменением направления. По принципу челночного бега лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами, с набивным мячом в руках (2-5кг), с поясом-отягощением.</p> <p>Бег по сигналу – выполнением определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360⁰ – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. то же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.</p> <p>Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг).</p> <p>Упражнение с отягощением.</p> <p>Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (вес 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполнять ритмично, (без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на маты. Прыжки в глубину с гимнастической стенки. Спрыгивание (высота 40-8- см) с последующим прыжком вверх. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставание подвешенного мяча, отталкиваясь одной или обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони на стене, пальцами вверх, в стороны, низ, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног вместе. То же, но передвижение вправо и влево с одновременным выполнением «приставных шагов» руками и ногами. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за</p>
--	--	--

<p>выполнении подачи мяча</p> <p>д) упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов</p> <p>е) упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании</p>	<p>голеностопные суставы удерживает партнер.</p> <p>Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей. Упражнения для кистей рук с гантелями. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многочисленные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей. Многочисленные передачи волейбольного мяча в стену, с постепенным увеличением расстояния от нее. Многочисленные передачи волейбольного мяча на дальность. Броски и ловля набивного мяча во встречных колонках, в тройках в рамках групповых тактических действий – многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом.</p> <p>Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.</p> <p>Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же но круги руками. Стоя правым боком к стене (амортизатор укреплен на уровне плеч) движение правой рукой как при верхней подаче. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой – правой рукой влево, левой – вправо. Броски набивного мяча весом 1 кг крюком через сетку.</p> <p>Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подача с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подача мяча слабой рукой.</p> <p>Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку; крюком в прыжке – в парах и через сетку. Метание теннисного и хоккейного мяча (правой, левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.</p> <p>Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом</p>
---	---

		<p>по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера.</p> <p>Прыжковые упражнения описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину. Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч и т.д. мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Стоя спиной к стенке, бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180⁰ и в прыжке отбить мяч в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.</p> <p>Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановки и принятие исходного положения для блокирования. То же, но спиной к сетке с поворотом на 180⁰. То же, что и предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, но остановка и исходное положение выполняются по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановка и прыжок выполняются по сигналу.</p> <p>Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой тоже старается повторить его действия. То же, но с прыжком; стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных выше упражнений.</p>
<p>3. Техническая подготовка. а) техника нападения - действия без мяча</p>	<p><i>Перемещения и стойки</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стартовая стойка (исходные положения): основная, низкая 2. Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед 3. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед 4. Двойной шаг вперед 5. Скачок вперед 6. Остановка шагом 7. Сочетание способов перемещений 8. Сочетание стоек и перемещений 9. Стартовая стойка в сочетании с перемещением 10. Ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед 11. Перемещения приставными шагами 	<p><i>Перемещения и стойки</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на месте, у стенки, после перемещений и остановки 2. Сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами 3. Чередование способов перемещения, изменение направления и способа на максимальной скорости 4. Сочетание способов перемещений с изученными техническими приемами

	<p align="center">- действия с мячом</p>	<p>спиной вперед 12. Двойной шаг назад 13. Скачок назад, вправо, влево 14. Остановка прыжком 15. Прыжки 16. Сочетание способов перемещений 17. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами</p> <p>1. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча, подвешенного на шнурке: а) вперед-вверх, над собой – на месте и после перемещения лицом, боком и после остановки, остановки и поворота лицом к мячу; б) в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2м) – на месте и после перемещения лицом, боком вперед, передача мяча с собственного подбрасывания в этих направлениях (расстояние до 3м). передача с набрасывания партнера – на месте и после перемещения лицом вперед. Передача мяча в парах: а) стоя лицом в направлении передачи; б) в пределах линии направления и между линиями (расстояние до 4м). Передачи в треугольнике в зонах: 6-3-4,6-3-2,6-2-3,5-3,1-3-2 (расстояние до 3м). передачи в стену, стоя на месте с изменением высоты передачи и расстояния от стены. Передачи мяча в стену в сочетании с перемещениями. Передачи на точность (мишень «маяк») с собственного подбрасывания. Передачи в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) вперед в соседнюю зону.</p> <p>2. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке. Отбивание мяча, подвешенного на шнуре, с места и после перемещения, отбивание мяча с собственного подбрасывания – с места и после перемещения. Отбивание мяча, брошенного партнером, с места и после перемещения.</p> <p>Подачи мяча. Подача нижняя прямая (нижняя боковая). Подбрасывание мяча на нижнюю высоту и расстояние от туловища. Подача мяча,</p>	<p>игры в нападении</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками. передача в стенку на месте (стоя, сидя лицом и боком к стене, лежа). То же, но с изменением высоты передачи и расстояния от стены. То же, но в сочетании с перемещениями. Передачи на точность с применением приспособлений (типа «маяк», мишени на стене). Передачи в треугольнике в зонах 6-4-2,5-4-3,1-4-2. Чередование передач, различных по высоте и расстоянию. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара. Передачи в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 на расстояние 4 м. то же в зонах 5-2,1-4 на расстояние 6м. передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Встречные передачи в зонах 3-2,3-4 назад (за голову) после передачи над собой и поворота на 180°. Передачи в тройках</p>
--	---	---	--

	<p>подвешенного на шнурке. подача в стену (расстояние 6-9м, высота отметки 2м). Подача с расстояния 6м через сетку на расстояние не менее чем 9м. подача через сетку из-за лицевой линии. Чередование способов подач. Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2,3 шагов разбега. Овладение ритмом разбега с помощью зрительных и звуковых ориентиров. Удар кистью по волейбольному мячу: а) из положения стоя на коленях на гимнастическом мате; б) по мячу, подвешенному на амортизаторах, из положения стоя и в прыжке с места. Бросок теннисного мяча в сетку в прыжке с места и с разбега. удар по резиновому мячу с собственного подбрасывания: в прыжке с места, с 1.2.3 шагов разбега. Нападающие удары с задней линии. Передачи мяча сверху двумя руками. Передачи на точность в пределах границ площадки. Передачи в парах с перемещением лицом, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Встречная передача в пределах линии нападения и между линиями. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 3-4,3-2,2-3 на расстояние 2м. передачи в зонах 6-4,6-2,1-3 на расстояние 4м. Передачи мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной по направлению. передача с собственного подбрасывания. То же, но после перемещения лицом, боком, спиной вперед. Передача с набрасывания партнера. Передача в тройках, средний производит передачу назад (стоя спиной). То же, но после перемещения. Передача в зонах 4-3-2,2-3-4 (передача стоя спиной из зоны 3). Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вперед-сверху). передача мяча в прыжке с собственного набрасывания. То же с набрасывания партнера (с места). Передача в прыжке в стену, чередуя с передачей, стоя на площадке. Встречная передача в прыжке в зонах 3-4,3-2,2-3 (без перехода в колонну). Отбивание в прыжке мяча кулаком через</p>	<p>с перемещениями, средний производит передачу, стоя спиной (расстояние 2-3м). То же в зонах 6-3-2,6-3-4,5-3-2,1-3-4. Передача мяча сверху двумя руками с последующим нападением назад и перекатом на спину (вторая передача). Передача на точность после собственного подбрасывания – на месте и после перемещения. То же с набрасывания партнера. Передачи сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро (вторая передача). Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Передача мяча (вторая и первая) снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки. Передача в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад за голову. Передача мяча с собственного подбрасывания партнера после перемещения. Передача в парах, стоя лицом в направлении передачи. Передачи о стену в сочетании с перемещениями. Передачи в парах с перемещениями вперед, вправо, влево, назад. Передача на точность в пределах границ площадки (через сетку в зону нападения). Встречная передача в зонах 3-4,3-2,2-3 (без</p>
--	--	--

сетку в непосредственной близости от нее. отбивание мяча с собственного подбрасывания. То же, но после перемещения. Отбивание мяча брошенного партнером.
Прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину.
Подачи мяча. Нижняя прямая подача. подача снизу подряд 5,10,20 попыток одним игроком. подача в правую и левую половины площадки. подача в дальнюю и ближнюю от сетки половины площадки. Соревнование на большее количество выполненных правильно подач. Соревнование на точность попадания при подаче в зоны. Верхняя прямая подача. подача в стену (расстояние 6-9м, высота отметки 2м). подача с расстояния 6м через сетку на расстояние не менее чем 9м. подача подряд 5 попыток. Чередование нижней и верхней прямых подач.
Нападающие удары. Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой. Нападающий удар с разбега. Нападающий удар через сетку по мячу, брошенному партнером. Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач из соседней зоны.

перехода в колонну).
Отбивание мяча через сетку кулаком в непосредственной близости от сетки, стоя на площадке и в прыжке.
Отбивание, стоя на площадке, в положении лицом, боком и спиной к сетке.
Подачи мяча. Нижние подачи. Соревнование на точность попадания в зоны.
Верхняя прямая подача. Подачи подряд (10 попыток). Подачи в правую и левую половины площадки. Подачи в дальнюю и ближнюю половины площадки. Подачи за игрока зоны 6. Соревнование на большее количество выполненных правильно подач.
Верхняя боковая подача. подача в стену (расстояние 6-9м, высота отметки 2м20см). подача с расстояния 6м через сетку на расстояние не менее чем 9м.
Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Нападающий удар из зон 4,3,2 с коротких-высоких, коротких-средних и средних по высоте и расстоянию передач. Нападающий удар с удаленных от сетки передач (1-1,5м). Нападающий удар из зон 4,3,2 с передач из глубины площадки. Нападающий удар (по ходу) слабой рукой. Удар по волейбольному мячу кистью: а) стоя на

			<p>коленях; б)стоя у стены, удары в пол. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо. Нападающий удар с собственного подбрасывания в прыжке с разбега.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками. Передачи на точность с собственного подбрасывания (варьируя высоту). Передача на точность мяча, посланного передачей:</p> <p>а)первая передача постоянная (2-3м), вторая – с постепенным увеличением расстояния (3-10м); б)первая – с постепенным увеличением расстояния, вторая – постоянная; в) и первая, и вторая – с увеличением расстояния. Передача на точность мяча, посылаемого ударом одной руки. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи мяча у сетки двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Встречная передача после передачи над собой и поворота на 180°. Передачи в тройках. Передачу за голову выполняет игрок, находящийся в средней зоне после передачи над собой и поворота спиной в направлении передачи. Передача сверху двумя руками с последующим</p>
--	--	--	--

			<p>падением и перекатом на спину. Передача сверху двумя руками в прыжке. Передача мяча на точность в пределах границ площадки. Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте. Чередование откидок вперед и назад в соседнюю зону.</p> <p>Подачи мяча. верхняя прямая подача. Подачи подряд (20 попыток). Подачи с различной силой. Соревнование на точность попадания в зоны.</p> <p>Верхняя боковая подача. подача с соблюдением правил. Подачи подряд (5попыток). Подачи в правую и левую половины площадки. Соревнование на большее количество выполненных подач правильно.</p> <p>Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Нападающие удары с различных передач. Нападающие удары из глубины площадки. Нападающие удары при противодействии блокирующих. Нападающие удары с передачи назад за голову. Нападающий удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо. Имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками. имитация</p>
--	--	--	--

			<p>нападающего удара в разбеге. Нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево. Прямой нападающий удар слабой рукой. Нападающий удар с удаленных от сетки передач. Нападающие удары после остановки и во время разбега, с прыжка с места.</p>
<p>б) Техника защиты - действия без мяча</p>	<p>Перемещения и стойки</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. стартовая стойка: основная низкая. 2. ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед. 3. перемещение приставными шагами лицом вперед, боком вперед. 4. скачок вперед. 5. остановка шагом. 6. сочетание способов перемещения, перемещений с остановкой. 7. стартовая стойка в сочетании с перемещениями. 8. ходьба и бег скрестным шагом вправо, влево, спиной вперед. 9. перемещение приставными шагами спиной вперед. 10. скачок назад, вправо, влево. 11. остановка прыжком. 12. падения и перекаты после падения (с места). 13. сочетание способов перемещений, перемещений с остановками и стойками. 14. сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите. <p>Прием мяча. Прием мяча сверху двумя руками: а) отскочившего от стены после броска в стену (расстояние 1-2м), после бросков через сетку (расстояние 4-6м). Прием мяча от нижней подачи. Прием мяча снизу двумя руками . Отбивание мяча снизу вперед-вверх, над собой – на месте и после перемещения мяч набрасывает партнер. В парах, стоя на месте, отбивание мяча снизу вперед-вверх, над собой. То же но после</p>	<p>Перемещения и стойки</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. стартовая стойка в сочетании с перемещениями. 2. скачок назад, вправо, влево. 3. падения и перекаты после падений – с места и после перемещения. 4. сочетание способов перемещений, перемещений с падениями. 5. сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите. 6. сочетание способов перемещений и падений, стоек с техническими приемами игры в защите. 7. перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетания с падениями, остановками, стойками и выполнением приема мяча. <p>Прием мяча. прием мяча сверху двумя руками. прием отскочившего</p>	<p>Перемещения и стойки</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. стартовая стойка в сочетании с перемещениями. 2. скачок назад, вправо, влево. 3. падения и перекаты после падений – с места и после перемещения. 4. сочетание способов перемещений, перемещений с падениями. 5. сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите. 6. сочетание способов перемещений и падений, стоек с техническими приемами игры в защите. 7. перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетания с падениями, остановками, стойками и выполнением приема мяча. <p>Прием мяча. прием мяча сверху двумя руками. прием отскочившего</p>

		<p>перемещения (один на месте). Многократное подбивание мяча снизу над собой. То же но в движении. Прием снизу подачи на задней линии и первая передача в зону нападения.</p> <p>Прием мяча сверху двумя руками. прием мяча, отскочившего после броска в стену (расстояние 4-6м). прием мяча, направленного броском через сетку (расстояние 8-10м)</p>	<p>мяча после нижней подачи в стену (расстояние 6-8м). прием нижней подачи в зоне 6. Прием мяча от передачи через сетку (расстояние 10-12м). Прием мяча снизу двумя руками. удар в стену сверху одной рукой и прием отскочившего мяча. прием мяча снизу во встречных колоннах. Прием снизу нижней и верхней прямой подач. Прием мяча снизу от нападающего удара. Прием мяча снизу от передачи в прыжке через сетку двумя руками. Отбивание мяча снизу через сетку стоя спиной к сетке.</p> <p>Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом. Прием нижних подач. Прием мяча от передач через сетку в прыжке. Прием мяча от нападающего удара средней силы с собственного подбрасывания.</p>
--	--	--	---

Мини-футбол

Сроки	Содержание подготовки	
Декабрь – февраль	ОФП	Бег и беговые упражнения. ОРУ без предметов, с предметами, акробатические упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Кроссовая подготовка.
	Специальная подготовка	Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.
	Техническая подготовка	Удары по неподвижному и катящемуся мячу, после остановки, ведения и рывков. Удары на точность. Удары изученными способами, придавая мячу различную траекторию полета, на большие расстояния, в том числе из трудных положений, в

	<p>Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с различных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.</p> <p>Ведение мяча по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость, выполняя ускорение.</p> <p>Ложные движения (финты). Ложные движения туловища, ложный замах ногой. Ложная передача мяча партнеру.</p> <p>Отбор мяча, перехват мяча. Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки. Вбрасывание мяча.</p>	<p>прыжке, с падением. Удары с активным сопротивлением соперника.</p> <p>Остановка мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движений, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.</p> <p>Ведение мяча изученными способами, выполняя рывки и обводку, на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения и применяя финты.</p> <p>Отбор мяча в «полушпагате», «шпагате» и подкате. Предугадывание замыслов противника, владеющего мячом, и момента для отбора мяча.</p> <p>Вбрасывание мяча с разбега, с падением на руки.</p>
<p>Тактическая подготовка</p> <p>Тактика игры в нападении.</p> <p>Тактика игры в защите.</p>	<p>Обучение занимающихся правильному расположению на поле и умению выполнять основные тактические действия в защите и нападении. Простейшие комбинации – при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании, при свободном и штрафном ударах.</p> <p>Зонный метод обороны. Персональная опека и комбинированная оборона. Групповые действия защитников. Взаимодействие защитника и вратаря.</p>	<p>Совершенствование игры по избранной тактической системе. Изменение тактического плана игры в зависимости от сложившейся ситуации.</p> <p>Комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки. Создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников. Организация контратак, выполняя продольные и диагональные, средние, длинные передачи.</p> <p>Создание численного превосходства в обороне. Перестройка от обороны к началу и развитию атаки. Игра центральных защитников по зонному принципу.</p>

--	--	--	--

Настольный теннис

Сроки	Содержание программы	
Март – апрель	ОФП	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и мышц ног. Ходьба и бег. Упражнения с предметами.
	Специальные упражнения.	Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости. Передвижения: бесшажный, одношажный, двухшажный, переступанием, скрестное, выпадами (вперед, в сторону, назад). Перемещения прыжками: с двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на другую. Перемещения рывками: с одной ноги, с двух ног с наклоном туловища, с поворотом туловища, в перед, в сторону.

Баскетбол

Сроки	Содержание подготовки	
Май – июнь	1.Общефизическая подготовка: -ОРУ без предметов - упражнения с предметами - подвижные игры и эстафеты	Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Упражнения с отягощением. Упражнения с гантелями, штангой. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками метанием, элементами сопротивления. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в разных сочетаниях.
	2. Специальная подготовка.	Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком, в два шага. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, с шагом и со сменой мест. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, с изменением направления и скорости. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита после ведения и остановки. Бросок одной рукой с места.

Ведение мяча с изменением направления после ловли мяча в движении; ведение мяча без значительного контроля. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Ловля мяча с полукотскока.

Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Повороты на месте. Остановка прыжком, в два шага. В различных упражнениях. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу) скорости и высоты отскока. Ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой и обратно. Ловля и передача мяча двумя руками и одной при передвижении игроков в парах и тройках. Передача мяча на месте при встречном движении и с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча после ведения. Передача мяча на месте и с отскоком от пола. Броски в движении после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180⁰, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Броски в корзину: в прыжке с дальней и средней дистанции, одной рукой над головой с места. Добивание мяча в корзину.

Ловля высоколетящего мяча. Передача мяча одной рукой снизу на месте; передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстояние 12-16 м с места и в движении. Передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерке с броском по кольцу; передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока, в прыжке в любом направлении. Бросок от головы; снизу одной рукой в прыжке; бросок одной и двумя руками сверху в прыжке. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки, с определенных точек. Ловля высоколетящих мячей в прыжке и после отскока от щита. Передача мяча одной рукой переводом; передача мяча назад под рукой; ловля мяча, переданного сзади при беге по прямой; передача мяча от головы; передача мяча одной рукой

			<p>из-за спины. Броски по кольцу; броски в прыжке с дальней и средней дистанции с преодолением сопротивления; бросок над головой сбоку с места, в движении, прыжке, после ловли мяча. Добивание мяча в корзину.</p>
<p>3. Техническая подготовка: - Техника нападения: а) техника передвижения</p> <p>б) техника владения мячом</p>		<p>Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижения приставными шагами. Остановка во время бега. Повороты на месте. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги.</p> <p>Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча. Передача мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля мяча двумя руками, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. Ловля высоколетящих мячей в прыжке и после отскока от щита.</p>	<p>Повороты в движении. Сочетание способов передвижения. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами.</p> <p>Ловля мяча руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Передача одной рукой мяча от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Броски мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения,</p>

Ловля мяча переданного сзади, при беге по прямой. Передача мяча: одной рукой переводом, назад под рукой, сверху одной рукой.

обводка противника с изменением высоты отскока, обводка противника с изменением скорости.
Ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении (ловля мяча после отскока).
Передача одной рукой от плеча на различные расстояния с места и в движении.
Передача мяча одной рукой из-за спины.
Передача мяча скрытые (назад, вправо, влево).
Передача мяча одной рукой по площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении и поступательном движении.
Броски мяча двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке. Бросок одной рукой над головой сбоку после ведения , после ловли в движении.
Ведение мяча.
Обводка противника без зрительного контроля ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.

		Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.
<p>-Техника защиты:</p> <p>а) техника передвижения</p> <p>б) техника овладения мячом</p>	<p>Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии.</p> <p>Перемещения к стойке защитника вперед, в стороны, назад. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны.</p> <p>Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча.</p>	<p>Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.</p> <p>Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца. Выбивание мяча при ведении. Перехват мяча при ведении.</p>
<p>4. Тактическая подготовка:</p> <p>- тактика нападения:</p> <p>а) индивидуальные действия</p> <p>б) групповые действия</p> <p>в) командные действия</p>	<p>Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.</p> <p>Взаимодействие двух игроков – «передай мяч – выходи» Взаимодействие трех игроков – «треугольник» (трех нападающих). Взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2х1).</p> <p>Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Нападение с целью выбора свободного места. Организация командных действий</p>	<p>Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнером по команде. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачей, броском. Действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва. Применение</p>

<p>-тактика защиты: а) индивидуальные действия</p> <p>б) групповые действия</p> <p>в) командные действия</p>	<p>с использованием изученных групповых взаимодействий.</p> <p>Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Действия одного защитника против двух нападающих.</p> <p>Взаимодействие двух игроков – подстраховка. Взаимодействие двух игроков – отступление.</p> <p>Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Личная система защиты. Позиционная защита, зонная защита.</p>	<p>изученных приемов в сочетании с финтами без мяча и с мячом. Заслоны игроку с мячом и игроку без мяча.</p> <p>Взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним и наружным). Взаимодействие двух игроков – переключением. Взаимодействие двух нападающих против трех защитников, «тройка», скрестный выход и малая восьмерка, наведение, пересечение.</p> <p>Нападение быстрым прорывом. Расстановка при штрафном броске, при спорном мяче. Позиционное нападение с применением заслонов. Организация командных действий против применения быстрого прорыва.</p> <p>Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Противодействие при бросках мяча в корзину. Действия одного защитника против двух нападающих,</p>
---	---	--

		<p>отступление при заслонах.</p> <p>Взаимодействие двух игроков – проскальзывание. Взаимодействие двух игроков – переключение.</p> <p>Плотная личная системы защиты. Варианты зонной защиты. Тактические действия: борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч от щита; «треугольник» отскока.</p>
5. Инструкторская практика.		Проведение разминки, показ выполнения технических приемов. Помощь при проведении занятий. Судейство игр. Участие в проведении соревнования.
6. Контрольные игры и соревнования.	Соревнования по подвижным играм с элементами баскетбола. Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам.	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол. Соревнования по баскетболу.
7. Контрольные испытания.	Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности.	

Литература

Рекомендуемая учебно-методическая литература Книги

- В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания изд. «Просвещение»,2012г.
 - С.Е. Голомидова Физкультура изд. Учитель - Аст. 2009г.
 - М.В. Видякин Физкультура изд. Учитель - Аст 2004г.
 - В.С. Аров Физкультура изд. Учитель – Аст.2009г.
- П.А.Киселев Справочник учителя изд. Учитель - Аст 2010г.
- интернет-ресурсы

ПРИЛОЖЕНИЕ

Уровень общей физической подготовки

Двигательные способности	Контрольные упражнения	Год обучения	уровень		
			н	с	в
гибкость	наклон вперед из положения сидя	1	4	8-10	15
		2	5	9-12	18-20
координационные способности	челночный бег 3х10м,с	1	8,6	8,4-8,8	7,4
		2	8,2-8,1	8,0-7,5	7,3-7,2
скоростные способности	бег на 30м,с	1	5,5	5,3-5,0	4,4
		2	5,2-5,1	5,0-4,7	4,3-4,2
скоростные силовые способности	прыжок в длину с места, см	1	225	190-205	225
		2	233-230	205-220	235-240
силовые способности	Подтягивание, количество раз	1	4	7-8	10
		2	5	9	11-12
выносливость	6-минутный бег,м	1	1100	1250-1300	1500
		2	1200	1300-1400	1500

Уровень подготовленности учащихся (волейбол)

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (10 попыток)	5	4	3
2. Вторая передача на точность в зону 2 стоя спиной к полету мяча	5	4	3
3. Подача верхняя прямая на точность (5 попыток)	5	4	3
4. Первая передача (прием на точность с расстояния 6 м (5 попыток)	5	4	3
5. Нападающий удар (из 5 попыток)	5	4	3

Уровень подготовленности учащихся (баскетбол)

1. «Змейка» с ведением мяча 2х15 м, обводка ориентиров через 3 м(с)	8,4	8,7	9,0
2. Челночный бег с ведением мяча 3х10 м (с)	8,0	8,3	8,6
3. Штрафной бросок (из 10 бросков)	6	5	4
4. Бросок в движении от средней линии			

два шага, ведение, бросок (из 10 попыток)	8	6	4
5. Передача мяча в стенку за 30 с (количество передач)	22	20	19

Уровень подготовленности учащихся (футбол)

1. Бег 30м с ведением мяча (с)	6,1	6,2	6,5
2. Вбрасывание мяча с места на дальность	16	15	13
3. Обводка трех стоек (через 12м) с ударом в цель с 6 м(с)	10	12	14
4. Челночный бег с мячом 5х30 м(с)	31,6	32,4	34,3
5. Удар по мячу на дальность (суммарный результат ударов правой и левой ногой)	70	65	60