

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Губернаторская Куртамышская кадетская школа- интернат»

Принята на заседании
методического совета
от 30.08. 2022 г.
протокол № 1

Утверждаю:
Директор ГБОУ «Губернаторская
Куртамышская кадетская школа-
интернат»

/В.В. Скутин/
приказ от 01.09.2022г. № 256



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно- спортивной направленности
«Футбол»

Возраст обучающихся: 11 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель программы:
Тельминов Денис Дмитриевич,
педагог дополнительного образования

г. Куртамыш 2022г.

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа имеет физкультурно- спортивную направленность (вид спорта – футбол).

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по этой программе позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами.

Отличительные особенности программы

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Адресат программы: Программа адресована детям 11-18 лет

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 216 учебных часа в течение учебного года.

Форма обучения - очная.

Уровень освоения: стартовый

Особенности организации образовательного процесса- секция с постоянным составом.

Режим занятий - 3 раза в неделю, продолжительность занятия - 45 минут с перерывом в 10 минут.

1.1.Цель и задачи. Планируемые результаты.

Цель программы: обеспечить всестороннюю физическую подготовку ребёнка, отбор спортивно одарённых детей для подготовки футболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни

Задачи программы: Личностные.

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. В области познавательной культуры:
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

Предметные:

В области познавательной культуры: - знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; - знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: - способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: - способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: - способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

Метапредметные:

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий;
- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия;
- проявление адекватных норм поведения;
- неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи;
- ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;
- владение умением логически грамотно излагать;
- аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

Планируемые результаты

К моменту завершения программы, обучающиеся должны:

Знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «футбол» в школе, стране.
- Правила игры в футбол.
- Тактические приемы в футбол.

Уметь:

- Выполнять основные технические приемы футболиста
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку.
- , организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и играть в спортивные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

1.3.Рабочая программа.

Учебный план. Содержание программы. Тематическое планирование.

| № п/п | Название раздела программы | Количество часов | Формы промежуточной аттестации |
|-------|---|--------------------|--------------------------------|
| 1. | ТБ в спортивном зале и на открытом воздухе | В процессе занятий | Опрос |
| 2. | Физическая подготовка .Общая и специальная физическая подготовка. | 25 | КИМ |
| 3. | Техническая подготовка. | 25 | КИМ |
| 3.1 | Техника игровых приемов | 50 | КИМ |
| 3.2 | Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма | 30 | КИМ |
| 4. | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом | 30 | КИМ |
| 4.1 | Совершенствование техники игры в футбол. | 30 | КИМ |
| 4.2 | Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель | 10 | КИМ |
| 4.3 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника | 16 | КИМ |

Содержание программы

Раздел 1. Техника безопасности в спортивном зале и на открытом воздухе.

В процессе каждого занятия. (теория).

Раздел 2. Физическая подготовка.

Общая и специальная физическая подготовка – 25 часов (практика).

Упражнения для развития выносливости:

Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км., бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения на тренажёрах, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения, проводимые по методу круговой тренировки.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

Прыжки и _многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки ч/з препятствия, упражнения на пресс, метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки ч/з нарты на время.

Упражнения для развития скоростных способностей:

Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине). Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости:

Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

Упражнения на развитие силовой выносливости:

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- на гимна. Скамейке, на полу, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом.

Раздел 3. Техническая подготовка – 25 часов (практика).

Тема 3.1 Техника игровых приемов 50 часов (практика).

Тема 3.2 Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма 30 часов

Раздел 4. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом 30 часов

Тема 4.1 Совершенствование техники игры в футбол. 30 часов

Тема 4.2 Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель 10 часов

Тема

Итого 216 часов

Тематическое планирование

| №№ п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|--------|---|------------------|---------------|--------------|---|
| | | Всего | теоретических | практических | |
| 1 | Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры. | 3 | 3 | - | |
| 2 | Быстрое нападение. Игровое поле. | 3 | - | 3 | Беседа, рассказ |
| 3 | Закрепление быстрого нападения. Маневрирование. | 3 | - | 3 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 4 | Совершенствование быстрого нападения. Совершенствование маневрирования. | 3 | - | 3 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 5 | Резаные удары. Подстраховка. | 3 | - | 3 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 6 | Закрепление резаных ударов. Закрепление подстраховки. | 3 | - | 3 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 7 | Совершенствование резаных ударов. Совершенствование подстраховки. | 3 | | 3 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|
| 8 | Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение. | 3 | 1 | 2 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 9 | Закрепление удара по опускающемуся мячу. Закрепление переключения. | 3 | - | 3 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 10 | Удар носком. Удар серединой подъёма. | 3 | - | 3 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 11 | Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма. | 3 | - | 3 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 12 | Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма. | 3 | - | 3 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 13 | Ведение мяча внешней частью подъёма. | 3 | - | 3 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 14 | Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма. | 3 | - | 3 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 15 | Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма. | 3 | - | 3 | Показ.Тренировочные упражнения |
| 16 | Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. | 3 | - | 3 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 17 | Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма. | 3 | - | 3 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 18 | Совершенствование удараоткидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма. | 3 | - | 3 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 19 | Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. | 3 | - | 3 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 20 | Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой. | 3 | - | 3 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра. |
| 21 | Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой | 3 | - | 3 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 22 | Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы. | 3 | - | 3 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|
| 23 | Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы. | 3 | - | 3 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 24 | Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы. | 3 | - | 3 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 25 | Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину. | 3 | - | 3 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 26 | <i>Удары по мячу головой.</i> | 3 | - | 3 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 27 | Обманные движения (финты). | 3 | - | 3 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 28 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии. | 3 | - | 3 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 29 | Техника игры вратаря. | 3 | 1 | 2 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 30 | Техника передвижения. | 3 | 1 | 2 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 31 | Удары по мячу ногой. | 3 | - | 3 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 32 | Остановка мяча | 3 | - | 3 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 33 | Отбор мяча. | 3 | - | 3 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 34 | Техника игры вратаря. | 3 | 1 | 2 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 35 | Общая физическая подготовка | 3 | - | 3 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 36 | Специальная физическая подготовка | 3 | - | 3 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 37 | Совершенствование техники игры в | 3 | - | 3 | Показ.Тренировочные |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|
| | футбол. | | | | упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 38 | Техника игровых приемов | 3 | - | 3 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 39 | Совершенствование техники футбола | 3 | - | 3 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 40 | Техника ударов по мячу и остановок мяча | 3 | - | 3 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 41 | Техника ведения мяча | 3 | 1 | 2 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 42 | Техника защитных действий | 3 | 1 | 2 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 43 | Тактика и техника игры | 3 | 1 | 2 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 44 | Индивидуальные действия без мяча | 3 | - | 3 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 45 | Индивидуальные действия с мячом | 3 | - | 3 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 46 | Групповые действия: | 3 | - | 3 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 47 | Тактика вратаря | 3 | - | 3 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 48 | Учебные игры | 3 | - | 3 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 49 | Общefизическая подготовка | 3 | - | 3 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 50 | Общefизическая подготовка | 3 | - | 3 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 51 | Общefизическая подготовка | 3 | - | 3 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 52 | Передвижения и остановки | 3 | - | 3 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|
| | | | | | Учебная игра |
| 53 | Ведение мяча и обводка | 3 | - | 3 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 54 | Остановка мяча | 3 | - | 3 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 55 | Отбор мяча | 3 | - | 3 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 56 | Вбрасывание мяча | 3 | - | 3 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 57 | Игра вратаря | 3 | | 3 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 58 | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом | 3 | - | 3 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 59 | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом | 3 | - | 3 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 60 | Тактика свободного нападения. | 3 | - | 3 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 61 | Подвижные игры и эстафеты | 3 | - | 3 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 62 | Физическая подготовка | 3 | - | 3 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 63 | Удары по летящему мячу боковой частью лба | 3 | | 3 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 64 | Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель | 3 | - | 3 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 65 | Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь | 3 | - | 3 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |

| | | | | | |
|----|--|------------|---|---|---|
| 66 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой | 3 | - | 3 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 67 | Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы | 3 | - | 3 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 68 | Остановка мяча грудью | 3 | 1 | 2 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 69 | Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника) | 3 | - | | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 70 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника | 3 | - | | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 71 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника | 3 | - | | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 72 | Обводка с помощью обманных движений (финтов) | 2 | - | 2 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 73 | Итого: | 216 | | | |

Раздел №2. Комплекс организационно – педагогических условий

Календарный учебный график

| | |
|---------------------------|--|
| Количество учебных недель | 40 |
| Первое полугодие | С 01.09.2022 г. по 31.12.2022 г. |
| Каникулы | С 01.01.2023 г. по 09.01.2023 г. |
| Второе полугодие | С 10.01.2023 г. по 31.05.2023 г. |
| Промежуточная аттестация | 1) С 12.09.2022 г. по 16.09.2022 г. 2) С 26.12.2022 г. по 30.12.2022 г. 3) С 22.05. 2023 г. по 27.05.2023 г. |

Формы текущего контроля/промежуточной аттестации. Для текущего и промежуточного контроля физических качеств, а так – же знаний, умений и навыков используются контрольно - измерительные материалы.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы «Футбол» занятия проводятся в спортзале, на футбольном поле которые соответствует всем требованиям и характеристикам, которые необходимы для работы.

Материально – техническое обеспечение программы

Для занятий по программе требуется: спортивный школьный зал 9х18 спортивный инвентарь и оборудование:

1. гимнастические скамейки-4шт.
2. гимнастические маты-6шт.
3. скакалки- 15 шт.
4. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
5. мячи футбольные– 8 шт.

Информационное обеспечение. Дополнительная общеразвивающая программа «по футболу». имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

Кадровое обеспечение

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу реализует педагог дополнительного образования Тельминов Денис с первой квалификационной категорией.

Методические материалы: Занятие — основная форма организации образовательного процесса. На занятиях обучающиеся под руководством педагога последовательно, соответственно программе, приобретают теоретические знания и практические навыки, а также усваивают элементы базовой культуры личности. Уделяется особое внимание практической работе: приобретению навыков.

Методы работы, используемые на занятиях:

- Словесный: беседа, объяснение, рассказ;
- Практический: самостоятельная работа для отработки умений и навыков учащихся.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

Формы аттестации

1. Участие в школьных соревнованиях;
2. Участие в городских соревнованиях;
3. Участие в районных соревнованиях.

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Список литературы

1. Талиновский, Б. Звезды мирового футбола / Б. Талиновский. - М.: Фактор, 2011. - 195 с.
2. Хлеба и зрелищ. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 495 с.
3. Чирва, Б. Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга: моногр. / Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 356 с.
4. Чирва, Б. Г. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов / Б.Г. Чирва. - Москва: Наука, 2008. - 336 с.
5. Чирва, Б. Г. Футбол. Тренировка "техники игровых эпизодов", начинающих после остановки игры: моногр. / Б.Г. Чирва. - М.: Дивизион, 2015. -

2.4.Оценочные материалы

| Упражнения | УТГ-1 (12-13лет) | | | УТГ – 2 (14 лет) | | | УТГ-3 (15 лет) | | |
|---|---------------------|------|------|------------------|------|------|----------------|------|------|
| | Показатели в баллах | | | | | | | | |
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| ОФП: 1. бег 30м (сек.) | 5,0 | 5,1 | 5,5 | 4,8 | 4,9 | 5,1 | 4,6 | 4,8 | 5,0 |
| 2. бег 300м (сек.)400м- (УТГ-2) | 57,0 | 59,0 | 65,0 | 65,0 | 67,0 | 70,0 | 64,0 | 65,0 | 67,0 |
| 3. 6-минутный бег (м), 4. 12-минутный бег – (с УТГ-2) | 1400 | 1350 | 1100 | 3000 | 2800 | 2500 | 3100 | 3000 | 2500 |
| 5. прыжок в длину (см) | 180 | 170 | 160 | 210 | 200 | 180 | 220 | 210 | 200 |
| СФП: для полевых игроков 6.бег с ведением мяча (сек) 7.Бег 5х30м с ведением мяча (сек) (с УТГ-2) | 6,1 | 6,2 | 6,4 | 5,8 | 6,0 | 6,2 | 5,4 | 5,8 | 6,0 |
| 8.удары по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м) | 45 | 39 | 34 | 55 | 50 | 45 | 60 | 55 | 50 |
| 9.вбрасывание мяча руками на дальность (м) | 14 | 13 | 10 | 17 | 15 | 13 | 19 | 17 | 14 |
| Техническая подготовка: для полевых игроков 10.удары по мячу на точность (число показаний из 10 ударов) 11.ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек) (с УТГ-2) | 7 | 6 | 5 | 8 | 6 | 5 | 8 | 7 | 6 |
| 12.жонглирование мячом (кол-во раз) | 12 | 9 | 7 | 25 | 20 | 12 | | | |
| Техническая подготовка: для вратарей с УТГ-2 13. удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м) | | | | 34 | 30 | 25 | 38 | 34 | 30 |
| 14. бросок мяча на дальность (м) | | | | 24 | 20 | 18 | 26 | 24 | 20 |

