

Отдел образования администрации Волгодонского район
Ростовской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа

ПРИНЯТО/СОГЛАСОВАНО
на заседании
педагогического совета
протокол от «12» 07 2023 г
№ 4

УТВЕРЖАЮ
директор МБУ ДО СШ
В.И. Немченко
приказ от «12» 07 2023 г.
№ 25

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»

Уровень программы: базовый
Вид программы: модифицированная
Уровень программы: разноуровневая
Возраст детей: от 9- до 11 лет
Срок реализации: 1 года
Разработчик: тренер-преподаватель МБУ ДО СШ
Дружинин Андрей Юрьевич

Волгодонской р-н
х. Поталов
2023 год

ПАСПОРТ
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Футбол» физкультурно-спортивной направленности
(наименование программы с указанием направленности)

Наименование муниципалитета	Волгодонской район
Наименование организации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» физкультурно-спортивной направленности
Механизм финансирования (Муниципальное задание, внебюджет)	Муниципальное задание
ФИО автора (составителя) программы	Дружинин Андрей Юрьевич
Краткое описание программы	Футбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия футболом способствуют развитию многих физических способностей: силы ног и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Футбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию обучающихся, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для организма.
Форма обучения	Очная
Уровень содержания	Стартовый
Продолжительность освоения (объем)	72 часа
Возрастная категория	9 – 11 лет
Цель программы	Создание условий для развития физических

	<p>качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интересу к игровым видам спорта, футболу.</p>
<p>Задачи программы</p>	<p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей; -воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности; -воспитать индивидуальные психологические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командноигровой деятельности; -воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> -развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей; -развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм. -развитие мотивации к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни; -обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой. -обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и

	соревновательной деятельности по футболу.
Ожидаемые результаты	<p>Обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - об особенностях зарождения, истории футбола; -о физических качествах и правилах их тестирования; -основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения; -уметь организовать самостоятельные занятия футболом. <p>Обучающиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом; -владеть основами техники футбола; -освоить терминологию, принятую в футболе; -уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований.
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	Да
Возможность реализации в сетевой форме	Нет
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	Да
Материально-техническая база	<p>Для реализации программы используются:</p> <ul style="list-style-type: none"> -мячи; -щитки; -мяч баскетбольный; -мяч волейбольный; -мяч футбольный; -мячи теннисные; -разметочные фишки; -манишки (двух цветов); -скакалки; -секундомер; -свисток; -скамейка гимнастическая; -стенка гимнастическая.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка.....	3
II. Учебный план. Календарный учебный график.....	7
2.1 Учебный план.....	7
2.2 Календарный учебный график.....	13
III. Содержание программы.....	14
3.1 Условия реализации.....	14
3.2 Формы контроля и аттестации.....	14
3.3 Планируемые результаты.....	15
IV. Методическое обеспечение.....	16
4.1 Воспитательная работа.....	17
V. Диагностический инструментарий.....	20
VI. Список литературы	23
VII. Приложения.....	24

І.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы- физкультурно-спортивная.

Данная программа предполагает освоение первого уровня:

- стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений.

Данная Программа нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на физическое воспитание и формирование культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни, ориентирована на повышение качества физической подготовки, достижения высоких спортивных результатов и повышении доступности для населения услуг в области физической культуры и спорта.

Программа разработана в соответствии с:

– Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 29.06.2015);

– Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);

– Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации на период от 25 мая 2015 г. №996-р);

– Приказом Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– С 01 января 2021г. вступили в действия новые Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Данные правила продолжают действовать в 2022-2023 году в соответствии с Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 направлены на охрану здоровья детей и молодежи, предотвращение инфекционных, массовых неинфекционных заболеваний.

– Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г №09-3242; Методическим рекомендациям по разработке дополнительных общеобразовательных программ».

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья обучающихся, растёт количество детей, имеющих

всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы дополнительного образования, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны, в соответствии с государственными национальными проектами и задачами.

Воспитывая в обучающихся самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Футбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, футбол – это командная игра. Программа направлена на:

- вовлечение обучающихся в занятия физкультурно-спортивной направленности;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование грамотности в области здоровья и безопасности жизнедеятельности;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры.

Отличительной особенностью программы является организация учебно-тренировочного процесса и дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся. Включение в каждое занятие подвижных игр и игровых моментов, соревновательных и игровых упражнений, формирование командной сплоченности и слаженности в действиях (что повышает эмоциональный уровень занятий, позволяет избежать физического и психологического переутомления). В результате освоения программного материала у обучающихся формируется культура отношения к своему здоровью, происходит качественное изменение личности: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру

Обоснование новизны программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной

спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность: программа предусматривает получение знаний о спортивно-оздоровительной деятельности с помощью информационно-коммуникационных технологий (использование методов приема, сбора, передачи и хранения информации, общение между тренером-преподавателем и обучающимся, в том числе и в дистанционном формате), также, направленных на физическое совершенствование со спортивной направленностью, ознакомление со способами спортивно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья.

Цель программы: программы является создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интересу к игровым видам спорта, футболу.

На каждом этапе реализации программы решается комплекс взаимосвязанных образовательных, развивающих и воспитательных задач:

Образовательные задачи:

- ✓ Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;
- ✓ Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- ✓ Воспитать индивидуальные психологические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командноигровой деятельности;
- ✓ Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Развивающие задачи:

- ✓ Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- ✓ Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.
- ✓ Развитие мотивации к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.п.;

Воспитательные задачи:

- ✓ Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни;
- ✓ Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.
- ✓ Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности по футболу.

Формы обучения:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- индивидуальная работа с обучающимся;
- очная, очно-заочная, с применением дистанционных образовательных технологий, самостоятельная.

Формы организации деятельности: коллективные (занятия), групповые (работа в парах), индивидуальные (работа с тренером-преподавателем).

1. Проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение видео материалов).

2. Проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики).

3. Организация и учет контрольных упражнений.

4. Осуществление санитарно-гигиенического и врачебно-медицинского обследования, восстановительно-профилактические мероприятия.

5. Проведение воспитательных и культурно-массовых мероприятий (физкультурные и спортивные праздники).

Сроки реализации, режим программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» общий срок реализации- 1 год.

В группу для занятий футбол принимаются обучающиеся в возрасте 9 – 12 лет имеющие допуск врача.

Наполняемость тренировочных групп – не более 25 человек.

Рабочее время тренера- преподавателя исчисляется в академических часах (1 час- 45 мин). В целях недопущения перенагрузок обучающихся, предусматривается перерыв после каждого академического часа.

Периодичность проведения занятий по программе – 1 раз в неделю по 2 академических часа.

По окончании реализации программы каждый обучающийся должен:

- освоить теоретический раздел программы;
- научиться выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения.

Формы проведения аттестации:

– контроль уровня подготовленности. Оценка физической и технической подготовленности;

– контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективной тренировочной деятельности);

– контрольные нормативы по технико-тактической подготовке.

Контрольные испытания (описание смотреть в п.3.5 «Дидактических материалах»).

Общефизическая подготовка:

- Бег 30 м;

- Прыжок в длину с места;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- Подтягивание в висе лежа.

Специальная физическая подготовка:

- Челночный бег 5х6 м (до 12 лет);
- Бег 90 от лицевой до лицевой «6, 9, 12, 18 (м)» (с 13 лет);
- Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками;
- Прыжок вверх с места со взмахом руками.

Технико-тактическая подготовка:

- Испытания на точность передачи мяча;
- Испытания на точность подач;
- Испытания на точность нападающего удара;

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

2.1 Учебный план

№ п/п	Наименование разделов или тем	Количество часов			Формы аттестации, диагностики, контроля
		Всего	теория	практика	
	Теоретическая подготовка				
1.	Вводное занятие	1	1		Опрос
2.	Развитие футбола в России и за рубежом	1	1		Опрос
3.	Гигиенические требования и навыки закаливания. Режим питания спортсменов	2	2		Тестирование
4.	Меры безопасности при угрозе проведения террористических актов	1	1		Опрос
5.	Антидопинговые правила.	1	1		Опрос
6.	Медицинское обследование	2	2		
	Практическая подготовка				
7.	Правила игры. Организация и разбор проведенных игр, места занятий, инвентарь и	10		10	Соревнования

	оборудование				
8.	Общая физическая подготовка	9		9	Сдача контрольных нормативов
9.	Специальная физическая подготовка	10		10	Выполнение удара мяча на расстоянии
10.	Техническая подготовка	10		10	Эстафеты
11.	Тактическая подготовка	10		10	Контрольные тесты
12.	Учебные и тренировочные игры	8		8	Спортивные игры
13.	Соревновательная игровая практика	9		9	Протоколы соревнований
	Итого часов:	74	8	66	

Содержание общеобразовательной общеразвивающей программы.

Тема: Вводное занятие. История развития футбола в России и за рубежом.

Теория: Инструкция по ТБ, особенности травматизма в футболе. История развития футбола в России и за рубежом. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Безопасность при организации и проведении тренировки. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Краткие исторические сведения о возникновении. Зарождение футбола в Европе, его основатели. Отличие футбола от футбола. Первые шаги футбола. Развитие футбола среди школьников. Соревнования по футболу.

Тема: Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма.

Теория: Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви футболиста. Зависимость появления травматизма от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях футболом.

Тема: Правила игры в футбол

Теория: Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Разбор и изучение правил игры.

Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. 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

Тема: Разбор учебно-тренировочных игр и соревнований

Теория: Разбор положительных моментов в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Тема: Общая физическая подготовка

Теория: Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Практика: Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкания, смыкания строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для укрепления мышц, и костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, движения рывками. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.).

Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для воспитания ловкости. Движения руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом. Прыжки в высоту, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжка через низкое препятствие, через партнера); стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове; стойка на руках. Лазанье по канату и шесту, размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор.

Упражнения на равновесие (на уменьшенной опоре, с исключением зрения). Прыжки на батуте с изменением положения тела в фазе полета, повороты. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Соскоки с поворотами с брусьев, с перекладины, с бревна. Упражнения в свободном беге, с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложно пересеченной местности. Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся), с места, в движении, в исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Езда на велосипеде по пересеченной местности. Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов, бег по пересеченной местности. Эстафеты на льду с предметами и без предметов. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы на льду. Ходьба и бег на носках и пятках, лезвий коньков. Выбивание шайбы у партнера в падении. Игра клюшкой лежа и на коньках. Эстафеты и игры с обводкой стоек, с противодействующими партнерами, с уклонением от применения силовых приемов. Резкая смена направления бега на коньках.

Упражнения для воспитания быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам. Ускорения. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча.

Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом, предугадывание маневра.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Челночный бег 3x10 м на время. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

Упражнения для воспитания силы. Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в

положении стоя, сидя, лежа. Переноска и перекачивание груза. Перетягивание каната. Бег по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивания из висы, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке). Упражнения с отягощением за счет собственного веса тела (приседания, отжимания и т.д.). Лазанье по канату, шесту с помощью и без помощи ног. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание камней на дальность.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе. Игры и эстафеты с переноской предметов и т.д.

Упражнения для воспитания выносливости. Равномерный бег, в том числе на коньках. Частота пульса во время работы 130-170 уд/мин. Переменный бег. Частота пульса 110-170 уд/мин. Серийный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работа 5-10 сек., интервал отдыха — 15-30 сек.). Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 30 сек.; интервалы отдыха — 1-1,5 мин, число повторений — 3-5).

Тема: Техническая подготовка

Теория: Знакомство с множеством простых технических приемов и широким арсеналом двигательных навыков. Выбор технических средств конкретной игровой ситуации и игры.

Практика: Обучение и совершенствование игровых тактических комбинаций, как совместных действий футболистов, проводятся практически так же, как обучение и совершенствование действий отдельного игрока. Обучение техники передачи мяча «щечкой, пяткой, подошвой, классическим видом, головой, с лета. Передача мяча правой, левой ногой. Скидка мяча головой. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника передвижения.

Обучение и закрепление техники игры головой:

- Удар головой с лета
- Удар затылочной частью головы, стоя спиной к воротам
- Удар головой в падении
- Удар височной частью головы

Отработки ударов в парах индивидуальная работа, жонглирование.

Обучение техники ударов по воротам и передачи мяча:

- Удар мяча с места
- Удар по катящемуся мячу
- Удар с отскока
- Удар меча способом «ПЫР»

- Удар мяча способом «ЩЕКОЙ»
- Удар мяча способом «ПОДЪЕМОМ»
- Удар мяча в падении с отскоком от земли

Работа в парах в движении на месте. Удары левой, правой ногой. Удары с ходу. Развитие выносливости.

- Остановка мяча и его обработка мяча от передачи с лета:
- Остановка мяча подошвой
- Остановка мяча щекой
- Остановка мяча с откидкой мяча под удар
- Остановка способом «ПЕРЕКАТ»
- Остановка мяча грудью
- Прием мяча на ногу на грудь. Скидка головой на ногу. Развитие быстроты.

Тема: Тактическая подготовка

Теория: Тактическое мастерство футболистов заключается в умении находить в течение игры наиболее эффективные способы решения постоянно и неожиданно возникающих игровых ситуаций.

На начальном этапе обучения, когда футболисты только осваивают азы тактики, первостепенная задача тренера — научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах и тройках. Для этого следует широко использовать не только игру в футбол, но и подвижные игры и другие спортивные игры и упражнения

Практика: Обучение тактическим действиям проводится в следующей последовательности и включает в себя:
Индивидуальные действия.

Игра в нападении: умение ориентироваться с мячом и без него. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Обучение игровым амплуа в команде. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения технической задачи.

Игра в защите: выбор места для оборонительного действия. Опека игрока с мячом и без него. Перехват паса, отбор мяча. Целесообразный выбор того или иного технического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

Командные взаимодействия.

Игра в нападении: передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: "отдай — откройся", "скрестный выход". Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах развития атаки.

Игра в защите: умение подстраховать партнера, переключиться. Взаимодействия двух игроков против двух, трех нападающих. Умение правильно оценить создавшуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия атакующим соперникам.

Обучение технике в спортивных играх представляет собой довольно сложную проблему. Сложность заключается в том, что необходимо сформировать много специфических двигательных действий, которые в зависимости от игровой ситуации могли бы трансформироваться в целенаправленные игровые приемы (комплексы технических приемов).

Тема: Учебно-тренировочная игра

Практика: Группа обучающихся делится на 2-3 команды и проводится тренировочная игра для отработки и закрепления тактики и техники игры.

Тема: Выполнение контрольных нормативов

Практика: С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся за основу контрольных нормативов по ОФП принимаются упражнения, отражающие уровень развития физических качеств

2.2 Календарный учебный график

№ п/п	Разделы и темы рабочей программы	Количество часов										
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего за год (ч.)	
	Теоретическая подготовка											8
1	Вводное занятие	1										
2	Развитие футбола в России и за рубежом		1									
3	Гигиенические требования и навыки закаливания. Режим питания спортсменов				1			1				
4	Меры безопасности при угрозе проведения террористических актов					1						
5	Антидопинговые правила.	1										
6	Медицинское обследование	2										
	Практическая подготовка											66
1	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	2	2	3		25
2	Специальная физическая подготовка	3	3	2	2	2	2	3	3	3		23

3	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	1	1	2	2	16
4	Контрольные нормативы	1								1	2
	Итого	11	8	8	8	8	7	6	7	9	74

III. Содержание программы.

3.1 Условия реализации

Содержание программы направлено на: создание условий для личностного развития обучающегося, его позитивную социализацию, социальное, культурное, профессиональное самоопределение и творческую самореализацию личности ребенка, формирование у обучающегося учебных действий(личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных), практико-ориентированных знаний, умений и навыков. Содержание программы соответствует поставленным целям, задачам, указанной направленности и заявленному уровню.

Реализация образовательной общеразвивающей программы обеспечивается тренерами-преподавателями, имеющими соответствующее образование.

Материально-техническое обеспечение программы.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивная площадка с футбольной разметкой, футбольными воротами.

спортивный инвентарь:

- футбольные мячи – на пару обучающихся;
- набивные мячи - на пару обучающихся;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- футбольные ворота;
- гимнастические маты;
- гантели (1-3 кг.);
- волейбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
- насос для накачивания мячей;
- конусы;
- эспандеры;

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук;
- гимнастическая стенка – 6 пролетов;
- перекладины для подтягивания-5-7 штук.

3.2 Формы контроля и аттестации

Входная и итоговая диагностика по ОФП, СФП, ТТП проводится в сентябре и мае с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей обучающихся и определения природных физических качеств у обучающихся.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос на выявление умения рассказать правило исполнения и показать основные элементы по программе обучения.
- выполнения тестовых заданий на знание терминологии;
- анализ тренера-преподавателя и обучающимися качества выполнения работ.

Промежуточный контроль предусмотрен в сентябре с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения.

Среди критериев, по которым оценивается качество освоения программы, выделяются:

- Двигательные способности, координация;
- Концентрация внимания;
- Выполнение заданий;
- Игровые формы.

Итоговый контроль проводится в мае.

Цель – выявление результатов сформированности уровня умений и навыков.

Диагностика личностного развития обучающихся проводится по следующим параметрам: культура речи, умения слушать, умение выделить главное, умение планировать, умения ставить задачи, самоконтроль, воля, выдержка, самооценка, мотивация, социальная адаптация.

3.3 Планируемые результаты

Обучающийся должен знать:

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям;
- О основных способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Обучающиеся должны уметь:

- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.
- Владеть техникой перемещений во время игры;
- Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Обеспечение программы методической продукцией

1. Дидактические материалы:

- Изучение и освоение технических приемов в футболе.
- Правила игры в футбол.
- Правила судейства в футболе.

2. Методические рекомендации:

- Инструкции по охране труда.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях.

I. Подготовительная часть

- Упражнения общей разминки.
- Упражнения специальной разминки.

II. Основная часть

- Упражнения на быстроту и выносливость
- Упражнения на совершенствование технических приемов.
- Техническая подготовка, имитационные упражнения.
- Упражнения на координацию.

III. Заключительная часть

- Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
- Дыхательные упражнения.

Готовясь к занятию, тренер – преподаватель должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуются составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия тренер - преподаватель должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2-й этап – углубленное разучивание;

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение.

Показ осуществляется тренером – преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

4.1 Воспитательная работа

Целенаправленная и систематически организованная воспитательная работа по футболу ведет к повышению спортивных результатов, успеваемости обучения в школе и определяет дальнейший жизненный путь юных футболистов.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями: первый - в процессе систематических, регулярных тренировочных занятий; второй - в процессе спортивных соревнований.

В воспитательной работе в процессе тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания, которые вытекают из специфики спортивной деятельности.

В соревнованиях проверяются на прочности качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств футболистов, является настоящей школой для становления спортивного мастерства. В соревновании противоборство спортсменов представляет собой хорошо продуманные действия в экстремальных условиях, в которых возникают самые неожиданные ситуации и победителем, в которых выходят те, которые на высшем уровне подготовлены технически, тактически, теоретически и физически, с одной стороны, и в нравственно-волевом аспекте - с другой.

В процессе подготовки футболистов выделяют следующие воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

В свою очередь эффективность воспитательной работы в полной мере обусловлена рядом проводимых воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности;
- проведение тематических праздников;
- встречи с спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Достижение положительных результатов воспитательной работы возможно при соблюдении следующих условий:

- ✓ диагностика личностных особенностей нравственно-волевого развития учащихся как условие индивидуализации воспитательного процесса;
- ✓ прогнозирование и реализация личностного и социально-ценностного результата спортивной деятельности каждого учащегося;
- ✓ конструирование целей спортивной деятельности, адекватных интересам, психофизическим возможностям, личностному и социальному развитию детей;
- ✓ комплексное использование индивидуальных, групповых и коллективных форм взаимодействия учащихся;
- ✓ стимулирование самостоятельности и самостоятельности учащихся, адекватных их нравственно-волевой зрелости;
- ✓ создание субъектных отношений между учащимися и педагогами с уважительным отношением к личности, ее ценностям, мнениям, выбору решений;
- ✓ моделирование в учебно-тренировочных занятиях ситуаций, внешних и внутренних предпосылок, приближенных к условиям реальных соревнований и требующих самостоятельного выбора нравственных волевых решений, поступков, творческой активности;
- ✓ систематический анализ и моральная оценка педагогом и учащимися результатов и мотивов поступков и действий каждого члена спортивного коллектива.

Особое место в проведении с юными футболистами воспитательной работы занимают соревнования. Наблюдая за поведением обучающихся во время игр, тренер - преподаватель получает информацию о состоянии формирования коллектива, делает вывод об индивидуальных особенностях

юных футболистов. Такая информация позволяет внести необходимые коррективы в систему воспитательной работы со своими подопечными.

V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать на развитие физических качеств обучающегося.

Особенности методики.

Первый этап - ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют рассказ, показ и объяснение. Личный показ тренера-преподавателя дополняет демонстрацией наглядных пособий: видеозаписей, схем, макетов площадки и т. д. Показ необходимо чередовать с объяснениями. Пробные попытки обучающихся формируют первые двигательные ощущения.

Второй этап - изучение приема в упрощенных условиях. Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему или тактическому действию и посильны для обучающихся.

При разучивании простых приемов и действий их выполняют в целом. При разучивании сложных по структуре приемов и действий (атакующий удар) их разделяют на составные части, выделяя основное звено. По возможности, надо быстрее подвести обучающихся к выполнению приема в целом.

На этой стадии обучения используются методы управления (команды, распоряжение, зрительные и слуховые сигналы, зрительные ориентиры, технические средства и т.д.), двигательной наглядности (непосредственная помощь тренера-преподавателя, применение вспомогательного оборудования), информации (сила удара по мячу, точность попадания, световая или звуковая индикация).

Третий этап - изучение приема или действия в усложненных условиях.

Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема (действия), игровой и соревновательный методы, сопряженный метод, круговая тренировка.

Повторный метод на этом этапе является основным. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков. С целью формирования гибкого навыка повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) выполнения приема (действия), включая выполнение его на фоне утомления. Сопряженный и игровой методы позволяют одновременно решать задачи по совершенствованию техники и развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки и комплексной, игровой.

Четвертый этап - предполагает закрепление приема (действия) в игре. Здесь используется метод анализа выполнения движений (графические, условно-кодированные, магнитофонные, видео), специальные задания в игре по технико-тактической подготовке, игровой и соревновательный методы. Изучение каждого приема предполагает обязательное закрепление его в условиях подготовительных и учебных игр. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование. От простых заданий по технике и тактике отдельным игрокам до сложных установок в плане взаимодействия в группах и

в составе команды - таков путь в формировании технико-тактического мастерства волейболистов.

Большие возможности заложены в применении активных методов обучения. Среди этих методов - элементы проблемного обучения (постановка проблемных вопросов) и метод самооценки успеваемости. Постановка проблемных вопросов ведет к созданию ситуации поискового решения; а самооценка - к активизации двигательной деятельности, что в целом содействует значительному повышению интереса и творческой активности обучающихся. Применительно к волейболу сказанное играет особую роль. Учитывая, что процесс освоения игры небыстротечный, существенное значение в формировании интереса обучающихся приобретают временные сроки достижения конечной цели. Реально видеть их, осознать и чувствовать приближение к ним по объективным признакам - главная суть метода самооценки.

В работе используются: программа, учебные пособия, методические и дидактические материалы, наглядные пособия для обучающихся, методические материалы, размещенные в телекоммуникационной сети интернет. Методические материалы всероссийской федераций волейбола.

В Методических рекомендациях под разноуровневостью программ понимается соблюдение педагогами таких принципов, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоения содержания детьми и подростками.

Принципы дифференциации содержания образования.

Принцип модульной организации.

Модуль – это единица объёмной совокупности учебного содержания и материала по конкретному тематическому направлению. Модуль характерен тем, что он с достаточной лёгкостью встраивается в прочие жизненные и образовательные контексты учащегося, устраняя тот или иной дефицит, который был зафиксирован самим учащимся. Таким образом, целесообразно говорить о том, что разноуровневая программа должна быть представлена как совокупность модулей, отражающих ту или иную актуальную для интересов ученика тематику.

Принцип открытой маршрутизации.

Для каждого участника программы на старте должен быть обеспечен доступ к каждому из обозначенных выше уровней. Это требование должно реализоваться через организацию процедур оценки исходной готовности участника к работе на определенном уровне сложности программы (необходимо определить степень готовности к освоению содержания, решению заданий и задач, мотивации на практическое освоение материала на заявленном участником уровне).

Принцип широкого доступа.

Дифференцированный по соответствующим уровням учебный материал должен предлагаться в разных формах и типах источников для участников образовательной программы. Предлагается предусматривать при разработке и

реализации образовательной программы размещение методических и дидактических материалов на ресурсах в информационно-коммуникационной сети «Интернет»; в печатном виде (учебники, рабочие тетради, методические пособия и т.д.); в формате, доступном для чтения на электронных устройствах (на персональных компьютерах, планшетах, смартфонах и т.д. в форматах *pdf, *doc, *docx и проч.); в наглядном виде, посредством макетов, прототипов, реальных предметов и средств деятельности.

Принцип инклюзивной открытости.

Каждый из трех уровней должен предполагать универсальную доступность для детей с любым видом и типом психофизиологических особенностей. В свою очередь, материал программы должен учитывать особенности здоровья тех детей, которые могут испытывать сложности при чтении, прослушивании или совершении каких-либо манипуляций с предлагаемым им материалом и для этого должен иметь специфические формы представления для облегчения его использования.

Более подробная дифференциация материала по уровням (ступеням) сложности осуществляется исходя из содержательно-тематической специфики программы. Другими словами, программа дополнительного образования должна иметь собственную матрицу, описывающую систему уровней сложности содержания программы и соответствующие им достижения участников.

Средства индивидуальной диагностики.

В рамках программы необходимо предусматривать диагностику шести типов индивидуальных особенностей обучаемого (принцип «Шесть типов диагностики»), которые отражают уровень:

1. Психофизического развития;
2. Мотивированности;
3. Интеллектуального развития;
4. Информированности и эрудиции в отношении общих знаний и содержания разрабатываемой программы в частности;
5. Освоения тех или иных компетенций;
6. Сформированности той или иной грамотности.

Диагностическую оценку того или иного из представленных выше типов индивидуальных особенностей обучающегося можно осуществить, используя следующие методы и формы оценивания:

- тестирование и анкетирование;
- психологическая диагностика;
- логические и проблемные задания;
- деловые, имитационно-моделирующие, ролевые, игры;
- портфолио;
- творческие задания и т.д.

Диагностические процедуры обязательно должны иметь непосредственную связь с содержательно-тематическим направлением программы.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для тренеров- преподавателей:

1. Андреев, С.Н. Мини-футбол: метод. пособие / С.Н.Андреев, В.С. Левин,- Липецк: Арес, 2004.- 496 с.
2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.
3. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
4. Полишкис, М.С. Методические аспекты подбора и классификации упражнений в мини-футболе: метод, рекомендации / М.С. Полишкис, С.П. Петько, А.С. Беляков.- М.: Пресс, 1997.- 47 с.
5. Рымко, А.В. Подбор специальных технико-тактических упражнений для подготовки мини-футбольных команд : метод. рекомендации/ А.В. Рымко,- М.: Книга, 1995.- 24 с.
6. Тюленьков, С.Ю. Футбол в зале: система подготовки / С.Ю.Тюленьков, А.А.Федоров.- М.; Терра-Спорт, 2000.- 86 с.
7. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощеков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов. – М.: Советский спорт, 2010. – 128 с.
8. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. М.: Олимпия Пресс, ысТВТ Дивизион, 2006. – 96 с.

Для обучающихся:

1. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие.- М.: ФиС, 2007.- 111
2. Голощапов Б.Р. Развитие выносливости мальчиков 9-11 лет в процессе совершенствования их физической подготовленности во внеурочное время:
3. дополненное издание, - 207с., ил. – (Азбука спорта).
4. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. – М.: ФиС, 1985. – 160
5. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и
6. Шамардин А.М. Методика развития и совершенствования двигательных (физических) качеств у юных футболистов: Учебное пособие. – Волгоград: ВГИФК. – 1995. – 49 с
7. Юный футболист / Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина: Учебное пособие для тренеров. – М.: ФиС, 1983. – 225 с

VII. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

Таблица 1 Шкала оценки

возраст	уровень	ОФП						
		Бег 30 м.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Подтягивание в висе лежа		Прыжок в длину с места	
		юн	дев		юн	дев	юн	Дев
10	Высокий	6.0	6.5	12	11	164	145	
	Средний	6.1	6.7	10	10	160	138	
	Низкий	6.2	6.9	8	9	156	132	
11	Высокий	5.9	6.3	15	13	170	156	
	Средний	6.0	6.4	12	11	166	148	
	Низкий	6.1	6.7	10	10	162	143	
12	Высокий	5.8	6.1	17	15	176	164	
	Средний	5.9	6.3	15	13	172	158	
	Низкий	6.0	6.5	13	11	168	152	
13	Высокий	5.7	5.9	20	17	180	172	
	Средний	5.8	6.1	18	15	175	168	
	Низкий	5.9	6.3	16	13	170	164	

Возраст	уровень	СФП					
		<u>до 12 лет:</u> челночный бег 5х6м;		Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя		Прыжок вверх с места со взмахом руками	
		<u>с 13 лет:</u> бег 90 от лической до лической «6, 9, 12, 18» (м)					
юн	дев	юн	дев	юн	Дев		
10	Высокий	11.8	12.7	380	310	33	31
	Средний	12.1	12.9	350	270	31	29
	Низкий	12.4	13.4	320	230	29	27
11	Высокий	11.7	12.4	440	380	35	32
	Средний	11.9	12.7	380	320	33	30
	Низкий	12.3	13.1	340	290	28	28
12	Высокий	11.5	12.0		450	37	35
	Средний	11.7	12.4	490	400	35	32
	Низкий	11.9	12.8	465 410	370	32	30
13	Высокий	26.5	30.0	550	480	43	37
	Средний	26.9	30.4	480	460	40	35
	Низкий	27.4	30.8	430	400	38	33

Возраст	уровень	ТТ					
		Передача мяча сверху		Передача мяча снизу		до 12 лет: подача в пределы площадки из 7 подач; с 13 лет: подача в указанную зону.	
		юн	дев	юн	дев	юн	Дев
10	Высокий	21	21	17	16	4	3
	Средний	20	20	16	15	3	2
	Низкий	19	19	15	14	2	1
11	Высокий	22	22	18	17	5	4
	Средний	21	21	17	16	4	3
	Низкий	20	20	16	15	3	2
12	Высокий	23	23	19	18	5	4
	Средний	22	22	18	17	4	3
	Низкий	21	21	17	16	3	2
13	Высокий	24	24	20	19	6	6
	Средний	23	23	19	18	5	5
	Низкий	22	22	18	17	4	4